



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！



< 普通食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)	10/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	ひじき南瓜サラダ	酢の物(胡瓜、きくらげ)	豚肉甘酢チャップ炒め	ジャーマンポテト	大根いんげんがんと煮	ブロッコリー味噌サラダ	さつま芋のサラダ
	白菜の炒め物	イタリヤ金平	白菜のナムル	胡麻炒め	もやしのかき揚げ	炒めなます	酢の物(大根、柚子)
	青菜のピリッ炒め	チリコンカン	人参シリシリ	インゲン揚げ煮	マカロニサラダ	南瓜そぼろあんかけ	チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子チャップ煮
	付) 人参・絹さや	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	おろし和え	ツナサラダ	茄子の味噌煮	刻み昆布の金平
	焼ビーフン	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	ぜんまい煮	ゴボウ蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	じゃが芋の酢の物	茄子の焼き浸し	青菜つきこん煮	ブロッコリーのゆかり和え	干大根胡麻酢あえ	もやしのカレーマリネ	酢の物(胡瓜、玉ねぎ)
	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 484kcal たんぱく質 9g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 9g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g

※塩分：3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

＜ 普通食献立表 ＞

*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のフリソースあえ	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	さつま芋昆布煮	舞茸とパプリカの酢の物	人参の韓国風炒め	じゃが芋の旨煮	大根おかか炒め	マカロニサラダ
	マーボー春雨	カリフラワーリンチマリネ	南瓜のいとこ煮	白菜のおかか煮	ホイコーロー	ハンパングーサラダ	こんにゃくの中華風旨煮
	キャベツ揚げのおかか炒め	若布の卵とじ	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ	卵とじ	五目煮	大根、柚子の酢の物
	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 454kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーライトチキン	カレイの天ぷら	おろしハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	筑前煮	オニオンマリネ	カレー醤油炒め	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	ふろふき大根胡麻味噌だれ	茄子と鶏肉の南蛮煮	ウラの磯香和え	ゴボウと豚肉の黒胡椒炒め	野菜のオイスター炒め	マーボー豆腐
	白菜えのきの香り和え	蓮根のわさびサラダ	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋リン煮	豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal たんぱく質 12g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16g	エネルギー 471kcal たんぱく質 18g

※塩分：3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン 税込140円

賞味期限長め、常温保存OK





←公式LINE@から1対1のやりとりができます！



< たんぱく塩分調整食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)	10/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	タラのレモンオイル焼	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	付) 南瓜天	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) インゲン揚げ煮	付) もやしのかき揚げ	炒めなます	さつま芋のサラダ
	茸のスクランブルイッグ	イリアン金平	豚肉甘酢チキンプ炒め	ジャーマンポテト	炒り豆腐	南瓜そぼろあんかけ	チゲンサイ豚炒め
	フルーツ缶	チリコンカン	白菜のナムル フルーツ缶	胡麻炒め	マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー80	
	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 589kcal たんぱく質 21g	エネルギー 546kcal たんぱく質 10g	エネルギー 546kcal たんぱく質 13g	エネルギー 571kcal たんぱく質 19g	エネルギー 589kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子チキンプ煮
	焼ビーフン	付) オクラ素揚げ	付) 青菜つきこん煮	付) ヤングコーン天ぷら	付) ぜんまい煮	付) いんげんのかき揚げ	ゴボウサラダ
	竹輪入り比びり風	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	ツナサラダ	ゴボウ蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	エネルギー補給ゼリー80	高野とたこザンギの煮物 フルーツ缶	さつま芋のレモン煮	煮浸し(青菜、竹輪)	人参の香味炒め	もやしのカレーマリネ フルーツ缶	
	エネルギー 574kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 11g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22g	エネルギー 570kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 13g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 584kcal たんぱく質 20g

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

＜ たんぱく塩分調整食献立表 ＞

*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のフリソース和え	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	マーボー春雨	付) さつま芋煮	付) シェルパジサラダ	付) 揚げ茄子のポン酢かけ	ホイコーロー	付) 竹輪のかき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ
	里芋の揚げ煮	煮浸し(青菜、竹輪)	舞茸とパプリカの酢の物	白菜のおかか煮	卵とじ	バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	フルーツ缶	カリフラワーリンチマリネ エネルギー補給ゼリー-80	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ		五目煮	大根、柚子の酢の物
	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 14g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	おろしハンバーグ	マスのパセリバター焼き	コロッケ	アジのさんが焼
	付) かきあげ	付) 竹輪天	付) 干大根の菜種和え	付) シャトー人參素揚げ	付) フライドポテト	付) 玉子焼き	付) 椎茸天
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	カレー醤油炒め	里芋と豚肉の炒め煮	インゲン玉葱味噌炒め	野菜のオイスター炒め	ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	おから煮 フルーツ缶	茄子と鶏肉の南蛮煮 フルーツ缶	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮 エネルギー補給ゼリー-80	さつま芋ワイルド煮	豚肉のポン酢炒め エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 559kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal たんぱく質 20g	エネルギー 585kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン 税込 **140円**

賞味期限長め、常温保存OK





←公式LINE@から1対1のやりとりができます！



< カロリー-塩分調整献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)	10/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) 青菜のピリナツ炒め	付) 酢の物(胡瓜、きくらげ)	付) 人参シリシリ	ジャーマンポテト	付) マカロニサラダ	付) 南瓜そぼろあんかけ	さつま芋のサラダ
	ひじき南瓜サラダ	イタリヤ金平	豚肉甘酢キチャップ炒め	煮豆腐	大根インゲンがんも煮	ブロッコリー味噌サラダ	チゲンサイ豚炒め
	白菜の炒め物	千草焼きあんかけ	白菜のナムル		もやしかき揚げ	炒めなます	
エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の梅だれかけ	白身魚の磯部揚	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子キチャップ煮
	付) じゃが芋の酢の物	付) ブロッコリーサラダ	大根カレー炒め	付) ブロッコリーのゆかり和え	ツナサラダ	付) もやしのカレーマリネ	金時豆煮
	焼ビーフン	里芋の胡麻味噌煮	さつま芋のレン煮	おろし和え	ぜんまい煮	茄子の味噌煮	酢の物(胡瓜、玉ねぎ)
	竹輪入りピリリ風	高野とたごザンギの煮物		煮浸し(青菜、竹輪)		ゴボウ蒸し鶏サラダ	
エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 9g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	

※塩分：2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

＜ カロリー・塩分調整食献立表 ＞

*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐と鶏牛蒡のおとし揚げ煮	たらカツ	揚げ鶏のフリソースあえ	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	里芋の揚げ煮	付) 若布の卵とじ	シムルンサラダ	人参の韓国風炒め	付) 卵とじ	付) 大根おおか炒め	付) マカロニサラダ
	キャベツ揚げのおおか炒め	さつま芋昆布煮	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ	じゃが芋の旨煮	ハンパングーサラダ	こんにゃくの中華風旨煮
		カリフラワーフレチマリネ			ホイコーロー	五目煮	茄子煮
	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーライトチキン	カレイの天ぷら	おろしハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	付) 人参ひじきツツサラダ	付) オニオンマリネ	付) カレー醤油炒め	青菜チャンプル	付) インゲン玉葱味噌炒め	付) 若布サラダ	付) ポテトサラダ
	筑前煮	ふるふき大根胡麻味噌だれ	茄子と鶏肉の南蛮煮	コールスローサラダ	ゴボウと豚肉の黒胡椒炒め	野菜のオイスター炒め	マーボー豆腐
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	蓮根のわさびサラダ	干大根の菜種和え		豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 12g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 471kcal たんぱく質 18g

※塩分：2g 以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日 14時、夕食は当日 19時までにお召し上がりください。

"配達料無料"お弁当と一緒にお届けします！

朝食パン 税込 **140円**

賞味期限長め、常温保存OK

