



←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。

	10/30 (月)	10/31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (土)	11/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼き	アジの梅しそ焼	肉豆腐
	若布の卵とじ	付) 10ウインかまぼこ	青菜のウイナー炒め	高野のそぼろ煮	大根がんも煮	わさび和え	山吹和え
	吉野煮	おから煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	ジャーマンポテト	ミニロールキャベツ煮	干し大根煮	ぜんまい煮
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー 酢の物（白菜・竹輪）	蓮根の梅酢煮	若布サラダ	卵サラダ	南瓜煮	さつま芋サラダ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 448kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	煮浸し(青菜、竹輪)	ツナサラダ	時雨煮	菜の花のピリナッツあえ	春雨の中華サラダ	胡瓜メンマ和え	大豆とひじきの中華煮
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	白菜ピクルス	昆布煮	治部煮	ごぼうサラダ	豚しゃぶ甘辛キャベツ炒め
	豆と胡瓜のサラダ	胡瓜、若布の酢の物	ブロッコリーサラダ	もやしのカレーマリネ	白菜和風コールスロー	いんげんと花麩の煮物	青菜のピリ辛酢和え
	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 23g	エネルギー 469kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/6 (月)	11/7 (火)	11/8 (水)	11/9 (木)	11/10 (金)	11/11 (土)	11/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの辛子ネズ焼	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	蓮根のそぼろ煮	柚子胡椒サラダ	青菜とえのきの梅和え	干し大根サラダ	じゃが芋の金平	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャプチ風炒め	酢の物(もやし、胡瓜)	つきこんぴーまん七味煮	ビーフカレー炒め	カリフラワーレンチマリネ	キャベツおかか煮	煮物(車麩・人参・いんげん)
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	さつま芋の煮物	青菜チャンプル	青菜の白和え	こんにゃくと椎茸の炒め	南瓜サラダ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	キス天	豆腐ひじきハンバーグ	マスのバジルオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	シールバジルサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	三色煮浸し	白菜の炒め物	ごぼうサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	刻み昆布の金平	レンコンペペロンチーノ	茄子煮	インゲンとサヤの煮物	大根梅酢煮	野菜のオyster炒め	人参シリシリ
	酢味噌和え	南瓜のマリネ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ	青菜のピリ辛和え	カリフラワーの胡麻酢あえ	大根サラダ
	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 10g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g

※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。

	10/30 (月)	10/31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (土)	11/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	コロッケ	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼き	タラのレモンオイル焼	肉豆腐
	吉野煮	付) 川ウインかまぼこ	付) 蓮根の梅酢煮	炒めなます	付) ヤングコーン天ぷら	付) もやしと葱のかき揚げ	山吹和え
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー	青菜のウイナー炒め	ジャーマンポテト	ミロールキャベツ煮	南瓜煮	さつま芋サラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	インゲン黒胡麻サラダ	スパゲティサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	卵サラダ フルーツ缶	わさび和え エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 553kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 12g	エネルギー 572kcal たんぱく質 10g	エネルギー 562kcal たんぱく質 10g	エネルギー 544kcal たんぱく質 17g	エネルギー 546kcal たんぱく質 10g	エネルギー 569kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢	ホッケのファンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) かき揚げ	ツナサラダ	付) おくら素揚げ	付) 菜の花のピナッツ和え	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	いんげんと花麩の煮物	付) 青菜のポン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	炒り豆腐	五目煮	春雨の中華サラダ	ごぼうサラダ	豚しゃが甘辛キャップ炒め
	豆と胡瓜のサラダ	フルーツ缶	白菜ピクルス	もやしのカレーマネ	治部煮	フルーツ缶	大根のかぼちゃ風
	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 590kcal たんぱく質 21g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 554kcal たんぱく質 20g	エネルギー 572kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 23g	エネルギー 547kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/6 (月)	11/7 (火)	11/8 (水)	11/9 (木)	11/10 (金)	11/11 (土)	11/12 (日)
昼食	御飯 サワラの辛子ネズ焼 付) かき揚げ 蓮根のそぼろ煮 白菜の煮浸し	御飯 ごぼうと豚の唐揚げ 付) 柚子胡椒サラダ 麻婆豆腐 里芋いんげん利休煮	御飯 アジ南蛮 付) さつま芋の煮物 青菜とえのきの梅和え つきこんぴーマン七味煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 付) 南瓜天 チリコンカン 青菜チャンプル フルーツ缶	御飯 煮サバ 付) 竹輪のかき揚げ じゃが芋の金平 カリフラワー・リンチマリネ	御飯 五目鶏団子煮 マセドアンサラダ 青菜と竹輪のめた フルーツ缶	御飯 赤魚の天婦羅 付) 青菜揚げ煮 煮物（車麩・人参・いんげん） 南瓜サラダ
	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal たんぱく質 18g	エネルギー 526kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 15g	エネルギー 532kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 豚ソテー・ホワイトカレーかけ シール・ジサラダ 青菜のウイナー炒め フルーツ缶	御飯 サバの味噌煮 付) きこのかき揚げ レンコンペペロンチーノ 南瓜のマリネ	御飯 メンチカツ 付) 椎茸天 ふるふきかぶらの肉みそかけ コールスローサラダ	御飯 キス天 付) シャトー人参素揚げ 白菜の炒め物 インゲンとサヤの煮物 エネルギー補給ゼリー80	御飯 ハンバーグ 付) ヤングコーン素揚げ ごぼうサラダ 青菜のピリ辛和え フルーツ缶	御飯 マスのバジルオイル焼 付) さつま芋のかき揚げ ヌードルサラダ 野菜のオイスター炒め	御飯 鶏肉のオランダ煮 人参シリシリ 大根サラダ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 14g	エネルギー 590kcal たんぱく質 17g	エネルギー 535kcal たんぱく質 9g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 13g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21g

※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"お弁当と一緒に届けます！

**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。

	10/30 (月)	10/31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (土)	11/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼き	アジの梅しそ焼	肉豆腐
	付) 若布の卵とじ	付) ハウインかまぼこ	蓮根の梅酢煮	付)若布サラダ	付)ミニロールキャベツ煮	付)もやしの卵とじ	ぜんまい煮
	吉野煮	酢の物 (白菜・竹輪)	スパゲティサラダ	高野のそぼろ煮	大根がんも煮	干し大根煮	さつま芋サラダ
	ごぼうのピリ辛煮	インゲン黒胡麻サラダ		ジャーマンポト	卵サラダ	南瓜煮	
	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 446kcal たんぱく質 11g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) 煮浸し(青菜、竹輪)	付) ツナサラダ	白菜ピクルス	付)菜の花のピリナッツあえ	付)白菜和風ロール	胡瓜メンマ和え	付) 青菜のホン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	ブロッコリーサラダ	昆布煮	春雨の中華サラダ	ごぼうサラダ	豚しゃが甘辛キャベツ炒め
	豆と胡瓜のサラダ	胡瓜、若布の酢の物		もやしのカレーマリネ	治部煮		大根の加熱チリ風
	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 516kcal たんぱく質 23g	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/6 (月)	11/7 (火)	11/8 (水)	11/9 (木)	11/10 (金)	11/11 (土)	11/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの辛子ネズ焼	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	付)白菜の煮浸し	柚子胡椒サラダ	付)青菜とえのきの梅和え	付)干し大根サラダ	付)青菜の白和え	マセドアンサラダ	付)青菜揚げ煮
	蓮根のそぼろ煮	里芋いんげん利休煮	つきこんぴろ-マン七味煮	ピロ-フカレ炒め	じゃが芋の金平	こんにゃくと椎茸の炒め	煮物 (車麩・人参・いんげん)
	チャプチエ風炒め		さつま芋の煮物	青菜チャンプル	カリフラワーレンチマニネ		南瓜サラダ
	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	キス天	豆腐ひじきハンバーグ	マスのパプリカオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	付)刻み昆布の金平	付)ブロッコリーの胡麻和え	付)三色煮浸し	付)インゲンとツナの煮物	ごぼうサラダ	付)大豆、昆布煮	付)人参シリシリ
	シエルパプリカサラダ	レンコンペペロンチーノ	茄子煮	白菜の炒め物	青菜のピリ辛和え	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	酢味噌和え	南瓜のマリネ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ		野菜のオイスター炒め	大根サラダ
	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g

※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

