



←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。

	11/13 (月)	11/14 (火)	11/15 (水)	11/16 (木)	11/17 (金)	11/18 (土)	11/19 (日)
昼食	御飯 豚肉の中華天婦羅 ピーマン突きコシ煮 炒めなます スパオロサラダ	御飯 ブリの野菜あんかけ 付) 人参 酢の物 (人参・もやし・葱) 大根のそぼろ煮 高野ピーズ煮	御飯 豚肉ケチャップ生姜焼き ひじきサラダ さつま芋の煮物 酢の物 (白菜・竹輪)	御飯 マスの粕煮 マーボー茄子 里芋の梅マヨサラダ きのこの卵とじ	御飯 ポテサラ風コロッケ インゲンのおかか煮 刻み昆布の金平 白菜のナムル	御飯 カレイのチャンチャン焼き バンバンジーサラダ 里芋の揚げ煮 ブロッコリーとコーン煮浸し	御飯 すき焼き風 マカロニサラダ ぜんまい煮 酢の物(胡瓜、かにか)
	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 516kcal たんぱく質 7g	エネルギー 465kcal たんぱく質 10g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 サワラの味噌煮 卵サラダ 白菜、柚子の酢の物 ブロッコリーハートコンチーノ	御飯 鶏肉のマイルドカレー焼 いんげん絹厚揚げ煮 玉葱マリネ 青菜ハートコン炒め	御飯 タラの磯部揚げ ポテトサラダ おろし和え 炒り豆腐	御飯 レンコン肉詰めフライ 人参の香味炒め 煮浸し(青菜、赤ピーマン) ブロッコリーサラダ	御飯 サバの生姜煮 もやしとミンチの炒め物 おから煮 柚子胡椒サラダ	御飯 豚肉の錦揚げ 青菜のピーナツ炒め チリビーンズ ゴボウの金平	御飯 タラの南部天 マセドアンサラダ 蕪と柚子の酢の物 豆腐チャンプル
	エネルギー 463kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 12g

※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。

	11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	11/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	鶏肉の外太パ <sup>ン</sup> 粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	蕪と <sup>ハ</sup> - <sup>ン</sup> の味噌煮	若布サラダ	しめじ・竹輪中華いため	キャバツとさつま揚げの酢の物	ツナサラダ	シ <sup>ル</sup> バ <sup>ジ</sup> サラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	茄子ミート	キャバツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	チャプチェ風炒め	マーボービーンズ	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ	青菜えのき香あえ	人参ピーナツ和え	法蓮草 <sup>コ</sup> - <sup>ソ</sup> テー	青菜の <sup>レ</sup> 酢炒め	白菜とミ <sup>カ</sup> ンの酢の物	キャバツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 449kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 22g	エネルギー 462kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 438kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ビーフカツ	煮サバ	豚肉甘酢炒め	ホッケの照り焼き	メンチカツ <sup>ン</sup> ゴ <sup>甘</sup> 酢あんかけ	白身魚の磯部揚	タ <sup>ン</sup> ト <sup>リ</sup> - <sup>フ</sup> ライ <sup>ド</sup> チ <sup>キ</sup> ン
	ゴボウサラダ	玉葱の卵とじ	ブ <sup>ロ</sup> ッ <sup>コ</sup> リ- <sup>サ</sup> ラダ	コ <sup>ル</sup> ス <sup>ロ</sup> - <sup>サ</sup> ラダ	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	大根と根菜つみれの煮物	昆布煮(人参、揚げ)	牛きのご長芋煮	若布の卵とじ	人参ひじきツナサラダ	大根おかか炒め
	青菜煮浸し	酢の物(大根・葱)	里芋の利休煮	南瓜のマリネ	レンコンペペロンチーノ	酢の物(胡瓜、竹輪)	酢の物(春雨、若布)
	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g	エネルギー 465kcal たんぱく質 19g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal たんぱく質 26g	エネルギー 464kcal たんぱく質 11g	エネルギー 527kcal 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。**

"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。

	11/13 (月)	11/14 (火)	11/15 (水)	11/16 (木)	11/17 (金)	11/18 (土)	11/19 (日)
昼食	御飯 豚肉の中華天婦羅 付) ｽｯﾌﾟ ﾎｰﾓ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾋﾟｰ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 炒めなます	御飯 ｶｲ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 大根のそぼろ煮 高野ﾋｰ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 干大根の菜種和え 酢の物 (白菜・竹輪) エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾏ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾏｰ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ きのこの卵とじ ﾌﾙｰ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ	御飯 ﾎﾟ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ｲ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 竹輪入り ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ	御飯 ｶｲ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾊﾞ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 里芋の揚げ煮	御飯 すき焼き風 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾏ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ぜんまい煮
	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 536kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 9g	エネルギー 534kcal たんぱく質 11g	エネルギー 572kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 卵サラダ ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 蓮根の ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 玉葱マリネ	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ポテトサラダ 炒り豆腐	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 炊き合わせ (高野・人参・椎茸) 煮浸し(青菜、赤ﾋﾟｰ) エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ もやしとミンチの炒め物 柚子胡椒 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ごぼうの金平	御飯 ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 付) ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾎ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ ﾈ 豆腐チャンプル
	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20g	エネルギー 582kcal たんぱく質 20g	エネルギー 544kcal 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。

	11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	11/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	鶏肉のパン粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	タラのバジルオイル焼
	付) かき揚げ	付) おくら素揚げ	付) しめじ・竹輪中華炒め	付) ヤングコーン素揚げ	付) ツナサラダ	付) シルバジサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	南瓜サラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	チャプチェ風炒め	マーボービーンズ	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	茄子ミート	青菜えのき香あえ	人参ピーナツ和え	ミニ信田巻き	青菜のポン酢炒め	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶	
	エネルギー 535kcal たんぱく質 12g	エネルギー 567kcal たんぱく質 22g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ビーフカツ	カレイの味噌焼	豚肉甘酢炒め	ホッケの照り焼き	ハンバーグ	白身魚の磯部揚	タンドリーライトチキン
	付) 蓮根の梅酢煮	付) かきあげ	付) ミックスかきあげ	付) コールスローサラダ	付) 大根の梅サラダ	付) 竹輪天	付) ポテトサラダ
	ゴボウサラダ	玉葱の卵とじ	里芋の利休煮	牛きこ長芋煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	大根おかか炒め
	青菜煮浸し	酢の物（大根・葱）	おからの酢の物	南瓜のマリネ	レンコンペロンチーノ	しめじ絹さや煮	山吹和え
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 581kcal たんぱく質 18g	エネルギー 549kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 11g	エネルギー 599kcal 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





←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。

	11/13 (月)	11/14 (火)	11/15 (水)	11/16 (木)	11/17 (金)	11/18 (土)	11/19 (日)
昼食	御飯 豚肉の中華天婦羅 ピーマン突きコシ煮 スパオロサラダ	御飯 ブリの野菜あんかけ 付) 人参 酢の物 (人参・もやし・葱) きのこのかき揚げ	御飯 豚肉ケチャップ生姜焼き ひじきサラダ さつま芋の煮物	御飯 マスの粕煮 付)きのこの卵とじ マーボー茄子 里芋の梅コシサラダ	御飯 ホテサラ風コシコシ 刻み昆布の金平 白菜のナムル 里芋の揚げ煮	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付)ブコシコシとコシコシ煮浸し バンバンジーサラダ 里芋の揚げ煮	御飯 すき焼き風 付)酢の物(胡瓜、カニカマ) マカロニサラダ ぜんまい煮
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 512kcal たんぱく質 6g	エネルギー 483kcal たんぱく質 10g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サワラの味噌煮 付) 白菜、柚子の酢の物 卵サラダ 蕪と牛肉のピリ辛煮	御飯 鶏肉のマイルドカレー焼 玉葱マリネ 青菜パコシ炒め	御飯 タラの磯部揚げ 付) おろし和え ポテトサラダ 炒り豆腐	御飯 レンコン肉詰めフライ 付)煮浸し(青菜、赤ピーマン) 炊き合わせ (高野・人参) ブコシコシサラダ	御飯 サバの生姜煮 付)胡瓜、若布の酢の物 もやしとミンチの炒め物 柚子胡椒サラダ	御飯 豚肉の錦揚げ 青菜のピコシ炒め チリビーンズ	御飯 タラの南部天 付)蕪と柚子の酢の物 マセドアンサラダ 豆腐チャンプル
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 534kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 12g

※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。

	11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	11/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	鶏肉の外カルパソ粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	付) 南瓜サラダ	若布サラダ	付) 人参ピリ辛和え	付) 法蓮草コンソメ	ツナサラダ	付) 白菜とミカンの酢の物	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	蕪とベーコンの味噌煮	青菜えのき香あえ	しめじ・竹輪中華いため	チャプチェ風炒め	青菜のレモン酢炒め	シエルバジサラダ	里芋の味噌煮
	茄子ミート		肉じゃが	ミニ信田巻き		南瓜のいとこ煮	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 474kcal たんぱく質 11g	エネルギー 546kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 455kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ビーフカツ	煮サバ	豚肉甘酢炒め	ホッケの照り焼き	メンチカツリンゴ甘酢あんかけ	白身魚の磯部揚	タンドリーライトチキン
	ゴボウサラダ	付) 酢の物 (大根・葱)	付) 昆布煮	付) コールスローサラダ	じゃが芋の旨煮	付) 人参ひじきツナサラダ	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	白菜のお浸し	ブロッコリーサラダ	牛きのご長芋煮	レンコンペペロンチーノ	もやし中華炒め	酢の物(春雨、若布)
		大根と根菜つみれの煮物	里芋の利休煮	南瓜のマリネ		酢の物(胡瓜、竹輪)	
	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 438kcal たんぱく質 17g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 537kcal たんぱく質 25g	エネルギー 466kcal たんぱく質 10g	エネルギー 511kcal 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。**

"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

