



←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。

	11/27 (月)	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)	12/1 (金)	12/2 (土)	12/3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスと蕪の粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	ブロッコリーサラダ	ごぼうサラダ	山吹和え	バンサンスー	野菜の和風炒め	干し椎茸春雨炒め
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物	大根人参ゴマ酢あえ	ピーマンおかか煮	金時豆煮	炊き合わせ（車麩、人参）	酢の物(白菜、揚げ)
	酢の物（胡瓜、ハム）	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ(玉葱、コーン)	柚子和え(青菜、えのき)	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 24g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 24g	エネルギー 460kcal たんぱく質 18g	エネルギー 522kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	南瓜ひじきコロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
	白菜のナムル	蕪と人参の煮物	卵サラダ	大根のカルナー風	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	焼きビーフン	酢の物（キャベツ、生姜）	しめじの酢の物	酢の物(胡瓜、かか、若布)	刻み昆布と人参の梅煮	筑前煮	じゃが芋のカレーかき揚げ
	炊き合わせ(人参、絹さや)	もやしウインナー炒め	彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	青菜細切り高野煮浸し	三色ナムル
	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 530kcal たんぱく質 10g	エネルギー 448kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 14g

※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。**

**年未年始のご注文について**

**12/29(金)～1/5(金)**のご注文は、

**事前申込締切：12/22(金)**までに

ご連絡をお願いいたします。

## ＜ 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。

	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)	12/9 (土)	12/10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	揚げ鶏の味噌おろしかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ	タラカツ
	牡肉じゃが	ブロッコリー中華炒め	マセドアンサラダ	ふろふき大根味噌たれかけ	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	磯香和え	ブロッコリーサラダ
	千草焼きあんかけ	白菜のお浸し	揚げだし豆腐	酢の物（白菜、柚子）	ブロッコリーの煮浸し	炒めなます	八宝菜
	煮浸し(青菜、竹輪)	大豆、昆布煮	法蓮草とエノキの梅和え	もやしの卵とじ	人参の胡麻酢和え	明太子ネギサラダ	しめじ絹さや煮
	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 533kcal たんぱく質 24g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 456kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 466kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	ホッケの漬焼	惣菜いなり	アジの甘酢蒲焼	メンチカツ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ポテトサラダ	もやしのカレー醤油炒め	菜の花の煮物	人参の韓国風炒め	煮物(高野、絹さや、人参)	ごぼうサラダ	ひじき五目煮
	蕪とベーコンソテー	里芋の利休煮	吉野煮	春雨の中華サラダ	五目煮	キャベツのカレーピクルス	南瓜インゲン煮
	炒り豆腐	洋風金平	スパハムサラダ	青菜の白和え	インゲンビーンズ炒め	白菜ベーコン煮	大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー 503kcal たんぱく質 19g	エネルギー 451kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 536kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 9g	エネルギー 520kcal 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。**

◆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)



←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。

	11/27 (月)	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)	12/1 (金)	12/2 (土)	12/3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスと蕪の粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	シリアルサラダ*	付) ヤングコーン素揚げ	じゃが芋いんげん味噌金平	付) かきあげ	マカロニサラダ*	付) 柚子和え(青菜、えのき)	南瓜サラダ
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物	大根人参ゴマ酢あえ	山吹和え	かき揚げ(玉葱、コーン)	炊き合わせ(車麩、人参)	干し椎茸春雨炒め
	フルーツ缶	ホイコーロー		オニオンサラダ		ジャーマンポテト	
	エネルギー 575kcal たんぱく質 22g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g	エネルギー 609kcal たんぱく質 20g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	カレーの味噌焼	南瓜コロッケ	タラの天ぷら	チリカツ	煮サバ
	白菜のナムル	蕪と人参の煮物	付) きのこのかき揚げ	付) 青菜の豚肉炒め	付) 里芋のみたらし	干大根とツナサラダ*	付) じゃが芋のカレーかき揚げ
	焼きビーフン	酢の物(キャベツ、生姜)	卵サラダ	大根のカルナー風	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	青菜細切り高野煮浸し	大根のそぼろ煮
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	エネルギー補給ゼリー-80	三色ナムル
	エネルギー 541kcal たんぱく質 11g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 526kcal たんぱく質 11g	エネルギー 601kcal たんぱく質 8g	エネルギー 507kcal たんぱく質 12g	エネルギー 581kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g

※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。**

**年末年始のご注文について**

**12/29(金)~1/5(金)**のご注文は、  
**事前申込締切：12/22(金)**までにご連絡をお願いいたします。

## ＜ 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。

	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)	12/9 (土)	12/10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ	たらカツ
	付) かき揚げ	焼きうどん	付) マセドアンサラダ	付) 蓮根の山葵サラダ	付) かき揚げ	炒めなます	付) シャトー人参素揚げ
	牡肉じゃが	白菜のお浸し	揚げだし豆腐	ふろふき大根味噌たれかけ	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	スクランブルエッグフリソースかけ	八宝菜
	煮浸し(青菜、竹輪)		竹輪の味噌炒め	もやしの卵とじ	人参の胡麻酢和え	エネルギー補給ゼリー80	しめじ絹さや煮
	エネルギー補給ゼリー80				フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー80
エネルギー 588kcal たんぱく質 17g	エネルギー 588kcal たんぱく質 22g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 14g	エネルギー 602kcal たんぱく質 22g	エネルギー 561kcal たんぱく質 14g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	ホッケの漬焼	ハンバーグ	アジの甘酢蒲焼	メンチカツ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	付) 南瓜の素揚げ	付) 里芋の利休煮	付) おくら素揚げ	付) 人参の韓国風炒め	付) インゲン°-ナッツ炒め	付) キャベツのカレー°カス	付) もやしのかき揚げ
	蕪とハ°コンソメ煮	梅風味サラダ	スパハムサラダ	春雨の中華サラダ	南瓜マリネ	ごぼうサラダ	南瓜インゲン煮
	青菜と蟹かマのぬた	洋風金平	吉野煮	青菜の白和え	煮物(高野、絹さや、人参)	白菜ハ°コン煮	大根人参ゴマ酢あえ
		フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶			
エネルギー 528kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 12g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 514kcal たんぱく質 10g	エネルギー 555kcal たんぱく質 19g	

※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)



←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。

	11/27 (月)	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)	12/1 (金)	12/2 (土)	12/3 (日)
昼食	御飯 親子煮 花麩とふき煮 酢の物（胡瓜、ハム）	御飯 アジ南蛮 ブロッコリーサラダ 干大根の菜種和え	御飯 揚げ鶏のトマトソースかけ 大根人参ゴマ酢あえ 白菜の煮浸し	御飯 マスと蕪の粕煮 付)山吹和え ピーマンおかか煮 オニオンサラダ	御飯 おでん風 バンサンスー かき揚げ(玉葱、コーン)	御飯 ブリの照焼き 付)柚子和え(青菜、えのき) 野菜の和風炒め 炊き合わせ（車麩、人参）	御飯 鶏団子煮 干し椎茸春雨炒め 酢の物(白菜、揚げ)
	エネルギー 489kcal たんぱく質 24g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 431kcal たんぱく質 14g	エネルギー 519kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 18g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 赤魚南部天 付)白菜のナムル 焼きビーフン 青菜チャンプル	御飯 トンカツ卵とじ 蕪と人参の煮物 酢の物（キャベツ、生姜）	御飯 サバの照り焼き 付)卵サラダ しめじの酢の物 彩り野菜の白あえ	御飯 南瓜ひじきコロッケ 付)おから煮 青菜の豚肉炒め 大根のカルナー風	御飯 アジのカレーネーズ焼き 付)刻み昆布と人参の梅煮 青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ ジャージャーもやし	御飯 鶏肉の磯部揚げ 干大根とツナのサラダ 青菜細切り高野煮浸し	御飯 煮サバ 付)三色ナムル 大根のそぼろ煮 じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 559kcal たんぱく質 11g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g

※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。**

**年末年始のご注文について**

**12/29(金)～1/5(金)**のご注文は、  
**事前申込締切：12/22(金)**までに  
ご連絡をお願いいたします。

## ＜ 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。

	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)	12/9 (土)	12/10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	揚げ鶏の味噌おろしかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ	タラカツ
	付)煮浸し(青菜、竹輪)	アロココリ-の中華炒め	付)法蓮草とエノキの梅和え	蓮根の山葵サラダ	付)アロココリ-の煮浸し	付)磯香和え	付)アロココリ-サラダ
	私好肉じゃが	白菜のお浸し	マセドアンサラダ	酢の物(白菜、柚子)	若布サラダ	炒めなます	八宝菜
	千草焼きあんかけ		揚げ出し豆腐		人参の胡麻酢和え	明太ポテトサラダ	しめじ絹さや煮
	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	ホッケの漬焼	惣菜いなり	アジの甘酢蒲焼	メンチカツ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	付)青菜と蟹がらのぬた	付)洋風金平	付)菜の花の煮物	付)青菜の白和え	南瓜マリネ	付)キャベツのカレーピクルス	南瓜インゲン煮
	ポテトサラダ	梅風味サラダ	キャベツ塩だれ炒め	人参の韓国風炒め	インゲンピーナッツ炒め	ごぼうサラダ	大根人参ゴマ酢あえ
	蕪とベーコンソテー	里芋の利休煮	スパハムサラダ	春雨の中華サラダ		白菜ベーコン煮	
	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 11g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 10g	エネルギー 493kcal 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)