



## ＜ 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。

	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太子焼き	メンチカツ	ブリの照焼き	豚肉のタンドリー焼き	マスの柚子胡椒焼き	蓮根入りハンバーグ	カレイのファンチャン焼き
	青菜つきこん	ブロッコリーサラダ	大根の加ホナウ風	三色煮浸し	大根とみかんの酢の物	煮浸し(青菜、赤ピーマン)	蓮根サラダ
	一口にしん昆布巻き	蓮根の甘酢炒め	キャベツ揚げのおかか炒め	白菜のナムル	蒸し鶏と若布の炒り煮	南瓜インゲン煮	炊き合わせ
	ごぼうサラダ	インゲンの磯香和え	山吹和え	ジャーマンポテト	里芋煮	酢の物(胡瓜、生姜)	卵豆腐
	エネルギー 449kcal たんぱく質 11g	エネルギー 539kcal たんぱく質 25g	エネルギー 479kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g	エネルギー 473kcal たんぱく質 11g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼き	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	鶏の粕漬け焼き
	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	三色浸し	スパミート	シールビョウサラダ	ひじき五目煮	ごぼうサラダ
	煮物	かに玉ボール	チャプチェ風炒め	しめじ絹さや煮	大根のそぼろ煮	ブロッコリーの中華炒め	かぶの大根菜あんかけ
	紅白なます	青菜えのき香あえ	ひじきサラダ	カリフラワーと海老の梅味噌あえ	酢の物(白菜、揚げ)	人参カレーピクルス	酢の物(キャベツ、生姜)
	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 456kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 24g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22g	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g

※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。

※塩分：3g以内

**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。**



## ＜ 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。

	1 / 8 (月)	1 / 9 (火)	1 / 10 (水)	1 / 11 (木)	1 / 12 (金)	1 / 13 (土)	1 / 14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバの韓国風煮	煮込みハンバーグ	アスの風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き	親子煮
	インゲンとツナの煮物	若布の卵とじ	野菜の味噌炒め	肉じゃが	干し大根サラダ	磯香和え	酢の物(大根、ハム)
	蒟蒻のおかか煮	煮豆腐	金平れんこん	高野豆腐煮	煮物(人参、インゲン、揚げ)	吉野煮	干し椎茸春雨炒め
	カリフラワーの酢の物	玉葱マリネ	もやし胡麻酢和え	蕪の酢の物	キャベツオイスターソース炒め	炒り豆腐	花麩とふき煮
	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 436kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの黄金焼き	鶏肉のり塩唐揚げ	ぶりのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	大根サラダ	人参の香味炒め	ブロッコリーサラダ	酢の物(大根、若布)	ミモザサラダ	青菜ベコン炒め	インゲンのオイスター炒め
	山くらげの金平風	青菜コーンの煮浸し	ほうれん草胡麻和え	ミロールキャベツ煮	ミートボールクリーム煮	昆布煮	麻婆豆腐
	白菜、柚子の酢の物	酢の物(春雨、若布)	インゲンとシメジ煮	南瓜サラダ	蒸し鶏の辛子酢味噌和え	梅風味サラダ	キャベツ揚げ煮
	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g	エネルギー 518kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g

※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。

※塩分：3g 以内

**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。**





## < 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。

	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太子焼き	コロッケ	カレイの味噌焼き	豚肉のタンドリー焼き	マスの柚子胡椒焼き	蓮根入りハンバーグ	カレイのチャンチャン焼き
	付) ごぼうサラダ	五目巾着煮	付) 山吹和え	付) 椎茸天	付) インゲンポ-ナッツ和え	付) ヤングコーン素揚げ	付) フライドポテト
	青菜つきこん煮	蓮根の甘酢炒め	大根のカルナー風	白菜のナムル	大根とみかんの酢の物	南瓜インゲン煮	蓮根サラダ
	焼きそば		キャベツ揚げのおかか炒め	ジャーマンポテト	里芋煮	キャベツオムレツ	炊き合わせ
	フルーツ缶		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 529kcal たんぱく質 10g	エネルギー 536kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 12g	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g	エネルギー 571kcal たんぱく質 11g	エネルギー 601kcal たんぱく質 22g	エネルギー 540kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼き	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮	赤魚の天ぷらおろしだけかけ	鶏の粕漬け焼き
	付) 紅白なます	スパゲティサラダ	付) かきあげ	付) きのこのかき揚げ	付) シェルパジサラダ	ポテトサラダ	付) もやしところのかき揚げ
	ポテトサラダ	筑前煮	三色浸し	スパミート	ふきと高野の煮物	人参カレーライス	ごぼうサラダ
	煮物	エネルギー補給ゼリー-80	チャプチェ風炒め	カワラ-と海老の梅味噌あえ	酢の物(白菜、揚げ)	フルーツ缶	かぶの大根菜あんかけ
		エネルギー 587kcal たんぱく質 23g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 22g	エネルギー 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 22g	エネルギー 515kcal たんぱく質 11g

※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。

※塩分：2g以内

**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。**





## ＜ 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。

	1 / 8 (月)	1 / 9 (火)	1 / 10 (水)	1 / 11 (木)	1 / 12 (金)	1 / 13 (土)	1 / 14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	タラのバジルオイル焼き	煮込みハンバーグ	マスの風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き	親子煮
	青菜の白和え	付) かき揚げ	野菜の味噌炒め	肉じゃが	塩焼そば	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	干し椎茸春雨炒め
	インゲンとツナの煮物	金時豆煮	もやし胡麻酢和え	蕪の酢の物	キャベツオイスターソース炒め	吉野煮	花麩とふき煮
	フルーツ缶	玉葱マリネ フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		炒り豆腐	フルーツ缶
	エネルギー 583kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 12g	エネルギー 530kcal たんぱく質 19g	エネルギー 515kcal たんぱく質 12g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	塩マス	鶏肉のり塩唐揚げ	赤魚南部天	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付) 白菜、柚子の酢の物	付) 人参の香味炒め	付) 南瓜の素揚げ	付) 青菜のウイナー炒め	ミモザサラダ	青菜パコソ炒め	付) シャトー人参素揚げ
	大根サラダ	根菜煮	ほうれん草胡麻和え	ミニロールキャベツ煮	ミートボールクリーム煮	梅風味サラダ	インゲンのオイスター炒め
	山くらげの金平風 エネルギー補給ゼリー-80	青菜コーンの煮浸し	インゲンとシメジ煮 エネルギー補給ゼリー-80	南瓜サラダ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	蓮根の山葵サラダ
	エネルギー 533kcal たんぱく質 14g	エネルギー 592kcal たんぱく質 21g	エネルギー 586kcal たんぱく質 12g	エネルギー 601kcal たんぱく質 21g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 10g

※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。

※塩分：2g以内

**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。**





## < 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。

	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太子焼き	メンチカツ	ブリの照焼き	豚肉のタンドリー焼き	マスの柚子胡椒焼き	蓮根入りハンバーグ	カレイのチャンチャン焼き
	付)青菜つきこん煮	蓮根の甘酢炒め	付)キャベツ揚げのおかか炒め	付)三色煮浸し	付)大根とみかんの酢の物	南瓜インゲン煮	付)蓮根サラダ
	焼きそば	インゲンの磯香和え	大根の加味チナウ風	白菜のナムル	蒸し鶏と若布の炒り煮	酢の物（胡瓜、生姜）	炊き合わせ
	ごぼうサラダ		山吹和え	ジャーマンポテト	里芋煮		卵豆腐
	エネルギー 480kcal たんぱく質 9g	エネルギー 526kcal たんぱく質 24g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g	エネルギー 473kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼き	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮	赤魚の天ぷらおろしだけかけ	鶏の粕漬け焼き
	ポテトサラダ	付)スパゲティサラダ	三色浸し	付)しめじ絹さや煮	付)酢の物(白菜、揚げ)	付)人参カレーピラズ	ごぼうサラダ
	紅白なます	かに玉ボール	ひじきサラダ	スパミート	シエルマジサラダ	ポテトサラダ	かぶの大根菜あんかけ
		青菜えのき香あえ		カリフラワーと海老の梅味噌あえ	ふきと高野の煮物	ひじき五目煮	
	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 459kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 22g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g

※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。

※塩分：2g以内

**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。**





## < 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。

	1 / 8 (月)	1 / 9 (火)	1 / 10 (水)	1 / 11 (木)	1 / 12 (金)	1 / 13 (土)	1 / 14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバの韓国風煮	煮込みハンバーグ	豚の風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼	親子煮
	蒟蒻のおかか煮	付)若布の卵とじ	付)人参ひじきツツサダ	付)蕪の酢の物	塩焼そば	付)酢の物(胡瓜、人参)	酢の物(大根、ハム)
	カリフラワーの酢の物	煮豆腐	野菜の味噌炒め	肉じゃが	干し大根サラダ	吉野煮	花麩とふき煮
		玉葱マリネ	もやし胡麻酢和え	高野豆腐煮		炒り豆腐	
	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 18g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g	エネルギー 438kcal たんぱく質 12g	エネルギー 546kcal たんぱく質 14g	エネルギー 464kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの黄金焼き	鶏肉のり塩唐揚げ	ぶりのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレーの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付)大根サラダ	青菜コーンの煮浸し	ブロッコリーサラダ	付)酢の物(大根、若布)	付)ミモザサラダ	付)青菜ハート炒め	付)キャベツ揚げ煮
	山くらげの金平風	酢の物(春雨、若布)	ほうれん草胡麻和え	ミニロールキャベツ煮	ミートボールクリーム煮	昆布煮	インゲンのオイスター炒め
	白菜、柚子の酢の物		インゲンとシジギ煮	南瓜サラダ	蒸し鶏の辛子酢味噌和え	梅風味サラダ	蓮根の山葵サラダ
	エネルギー 511kcal たんぱく質 22g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 19g	エネルギー 439kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 10g

※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。

※塩分：2g以内

**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。**

