



←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。

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)	12/16 (土)	12/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	サワラのバジルオイル焼	茄子の肉詰め天	赤魚南部天	豚肉の照味噌炒め	ブリ南蛮	すき焼き風
	ブロッコリーとラムの炒め物	ツナサラダ	ぜんまい煮	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ	時雨煮	インゲン黒胡麻サラダ
	スパゲティサラダ	煮浸し(青菜、竹輪)	ブロッコリーパペーロンチノ	筑前煮	じゃが芋の旨煮	三色ビーマン胡麻まぶし	ビーフ炒め
	ピーマン煮浸し	三色金平	ジャーマンポテ	茄子のフリース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	エネルギー 544kcal たんぱく質 25g	エネルギー 469kcal たんぱく質 14g	エネルギー 466kcal たんぱく質 12g	エネルギー 476kcal たんぱく質 13g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コック	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	白菜、柚子の酢の物	インゲン胡麻和え	南瓜サラダ	スパミート	ごぼうサラダ	もやしのジャージャー炒め	酢の物(キャベツ、揚げ)
	干し大根と小角揚げ煮	ふるふき大根味噌たれかけ	大豆の甘辛煮	柚子胡椒サラダ	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	南瓜煮
	若布サラダ	人参シリシリ	ピーマンつきこん煮	キャベツピーナツあえ	チャブチ風炒め	蕪と人参の酢味噌あえ	マカロニサラダ
	エネルギー 444kcal たんぱく質 9g	エネルギー 523kcal たんぱく質 6g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 23g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g

※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。

## ＜ 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。

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)	12/23 (土)	12/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	ハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	サワラの粕漬け焼き	メンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	ブロッコリーオニオン炒め	炊き合わせ（車麩・人参）	ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー	酢の物(胡瓜、かにかま)	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	キャベツのカレーピラフ	蕪の味噌煮	もやし胡麻酢和え	マカロニサラダ	青菜の胡麻和え	星おろし
	もやしウインナー炒め	オニオンサラダ	磯香和え	さつま芋レーズンサラダ	落と五目しんじょうの煮物	明太ポテトサラダ	ブロッコリー胡麻サラダ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 437kcal たんぱく質 12g	エネルギー 511kcal たんぱく質 16g	エネルギー 443kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 25g	エネルギー 528kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	ソースとんかつ	マスの照り焼き	鶏のハニーマスタードかけ	ブりのバターしょうゆ焼き	豚リテーホワイトカレーかけ
	春雨と椎茸の炒め煮	チンゲンサイ豚炒め	大根のカルパチオ風	胡麻肉じゃが	ひじきサラダ	竹輪と人参のカレー炒め	青菜のピラフ和え
	人参の香味炒め	パプリカとひじきの炒り煮	南瓜南蛮煮	蓮根の山葵サラダ	ペンネミート	炊き合わせ（小角・人参）	人参シリシリ
	彩り野菜の白あえ	ポテトサラダ	青菜のコーン炒め	いんげんおかか和え	ブロッコリーベーコン炒め	おろし和え	枝豆の酢の物
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 11g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 13g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g

※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。

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)	12/16 (土)	12/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	サワラのバジルオイル焼	茄子の肉詰め天	赤魚南部天	豚肉の照味噌炒め	ブリ南蛮	すき焼き風
	スパゲティサラダ	付) ツナサラダ	ぜんまい煮	付) ヤングコーン素揚げ	付) シャトー人參素揚げ	付) おくら素揚げ	インゲン黒胡麻サラダ
	ピーマン煮浸し	煮浸し(青菜、竹輪)	ジャーマンポト	蒸し鶏と野菜の和風炒め	じゃが芋の旨煮	シエルバジサラダ	ビーフ炒め
	フルーツ缶	三色金平	フルーツ缶	マセドアンサラダ	胡麻豆腐の生姜あんかけ フルーツ缶	三色ピーマン胡麻まぶし	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 599kcal たんぱく質 24g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 12g	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 585kcal たんぱく質 18g	エネルギー 585kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ホテラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	チキンカツ	アジの生姜ソテー
	干し大根と小角揚げ煮	付) 玉子焼き	付) 人參の黒胡麻かき揚げ	柚子胡椒サラダ	付) ごぼうのかき揚げ	付) もやしのジャージャー炒め	付) 酢の物(キャベツ、揚げ)
	白菜、柚子の酢の物	ふるふき大根味噌たれかけ	南瓜サラダ	キャベツピーナツあえ	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	南瓜煮
	エネルギー補給ゼリー-80	バンバンジーサラダ	大豆の甘辛煮	エネルギー補給ゼリー-80	チャプチェ風炒め	蕪と人參の酢味噌あえ フルーツ缶	マカロニサラダ フルーツ缶
	エネルギー 517kcal たんぱく質 9g	エネルギー 587kcal たんぱく質 11g	エネルギー 587kcal たんぱく質 15g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal 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。**

**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。

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)	12/23 (土)	12/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	ハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	タラのレモンオイル焼き	キャベツメンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	付) かき揚げ	付) キャベツのカレーピラフ	付) 竹輪のかき揚げ	ホイコーロー	付) 南瓜の素揚げ	付) 明太ポテトサラダ	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	かぼちゃくず煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	さつま芋レーズンサラダ	マカロニサラダ	インゲン玉葱味噌炒め	蕪とがんも煮
	青菜煮浸し	炊き合わせ (車麩・人参)	蕪の味噌煮	フルーツ缶	落と五目しんじょうの煮物	山くらげの金平風	フルーツ缶
	フルーツ缶						
	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 13g	エネルギー 539kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 12g	エネルギー 596kcal たんぱく質 21g	エネルギー 544kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	ソースとんかつ	マスの照り焼き	鶏のハニーマスター	カレイの味噌焼き	豚ソテーホワイトカレーかけ
	付) マーボー茄子	付) ヤングコーン素揚げ	付) 青菜のコン炒め	付) 蓮根の山葵サラダ	揚げ茄子のポン酢浸し	付) きのこのかき揚げ	青菜のピザ和え
	人参の香味炒め	チンゲンサイ豚炒め	大根の味噌ナラ風	胡麻肉じゃが	パンネミート	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	ポトフ
	彩り野菜の白あえ	ポテトサラダ	南瓜南蛮煮	いんげんおおかか和え		炊き合わせ (小角・人参)	エネルギー補給ゼリー-80
		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 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 571kcal たんぱく質 12g	エネルギー 610kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal たんぱく質 14g	エネルギー 598kcal たんぱく質 22g	エネルギー 520kcal たんぱく質 10g	エネルギー 572kcal 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。

	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)	12/15 (金)	12/16 (土)	12/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	サワラのバジルオイル焼	茄子の肉詰め天	赤魚南部天	豚肉の照味噌炒め	ブリ南蛮	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	付) 刻み昆布と人参の梅煮	付) ブロッコリー・パプリカ・リンチノ	付) 茄子のフリース	付) ブロッコリー・サタケ	付) 三色ピーマン胡麻まぶし	インゲン黒胡麻サラダ
	ピーマン煮浸し	ツナサラダ	ぜんまい煮	蒸し鶏と野菜の和風炒め	じゃが芋の旨煮	シエルバジサラダ	ピーマン炒め
		三色金平	ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	胡麻豆腐の生姜あんかけ	青菜揚げ煮	
	エネルギー 501kcal たんぱく質 24g	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	付) 白菜、柚子の酢の物	ふろふき大根味噌たれかけ	付) ピーマンつきこん煮	スパミート	付) 山くらげ炒め煮	もやしのジャージャー炒め	付) 酢の物(キャベツ、揚げ)
	干し大根と小角揚げ煮	人参シリシリ	南瓜サラダ	キャベツピーナツあえ	ごぼうサラダ	蕪と人参の酢味噌あえ	南瓜煮
	若布サラダ		大豆の甘辛煮		チャブチ風炒め		マカロニサラダ
	エネルギー 484kcal たんぱく質 9g	エネルギー 517kcal たんぱく質 5g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal 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。

	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)	12/23 (土)	12/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	ハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	サワラの粕漬け焼き	メンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｲｽﾀｰ炒め	ｶﾌﾞﾏｰ-くず煮	付) 山菜の煮物	付) もやし胡麻酢和え	付) 酢の物(胡瓜、ｶﾞﾐﾏ)	ｲﾝﾞﾞﾝ玉葱味噌炒め	付)星ﾄﾞｲ
	吉野煮	炊き合わせ (車麩・人参)	ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー	マカロニサラダ	青菜の胡麻和え	ﾊﾟﾌﾞﾘｶとﾊﾞｰｺﾝのﾛｰｽ炒め
	もやしウインナー炒め		蕪の味噌煮	さつま芋レーズンサラダ	落と五目しんじょうの煮物		蕪とがんも煮
	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 456kcal たんぱく質 12g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g	エネルギー 452kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 25g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	ソースとんかつ	マスの照り焼き	鶏のハニーマスタードかけ	ﾌﾞﾘのﾊﾞﾀｰしょうゆ焼き	豚ﾗｰ-ﾎｲﾄｶｰ-かけ
	マーボー茄子	付) 酢の物(白菜、揚げ)	南瓜南蛮煮	付) いんげんおかか和え	ペンネミート	付)おろし和え	付)人参ｼﾘｼﾘ
	彩り野菜の白あえ	ﾌﾞﾝﾞﾞﾝｼﾞ豚炒め	青菜のｺﾝ炒め	胡麻肉じゃが	ﾌﾞｯｺﾘｰ-ﾊﾞｰｺﾝ炒め	竹輪と人参のｶｰﾏﾝ炒め	青菜のﾋﾟｰﾅｯ和え
		ポテトサラダ		蓮根の山葵サラダ		炊き合わせ (小角・人参)	枝豆の酢の物
	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 534kcal たんぱく質 16g	エネルギー 469kcal たんぱく質 13g	エネルギー 541kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 467kcal 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。**

◆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)