



←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。

	2 / 5 (月)	2 / 6 (火)	2 / 7 (水)	2 / 8 (木)	2 / 9 (金)	2 / 10 (土)	2 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	ホッケの照り焼き	トンカツカレーあんかけ煮	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	バンバンジーサラダ	ブロッコリーサラダ	もやし中華炒め	インゲンの磯香和え	三色浸し	人参ひじきツナサラダ	八宝菜
	青菜と竹輪のぬた	焼きビーフン	里芋の利休煮	豆と胡瓜のサラダ	玉子焼き	高野のそぼろ煮	金平れんこん
	インゲン揚げ煮	玉葱の卵とじ	青菜の白和え	おから煮	胡瓜と竹輪の酢の物	大根人参味噌煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 452kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 24g	エネルギー 481kcal たんぱく質 11g	エネルギー 521kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	鶏の唐揚	マスのバター醤油焼き	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏つくね味噌たれがけ	マスの煮つけ
	白菜のそぼろ煮	コールスローサラダ	バンサンスー	干し大根と小角揚げ煮	もやしのカレーマリネ	ポテトサラダ	胡瓜と白きくらげの酢の物
	カリフラワーの和風炒め	三色金平	花麩とふき煮	ブロッコリーベーコン炒め	マーボー豆腐	チャプチェ風炒め	豆腐チャンプル
	ヌードルサラダ	青菜のコン炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	若布サラダ	五目煮	蕪の酢の物	里芋のそぼろ煮
	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 20g	エネルギー 455kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 484kcal たんぱく質 20g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 467kcal 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。



＜ 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。

	2 / 1 2 (月)	2 / 1 3 (火)	2 / 1 4 (水)	2 / 1 5 (木)	2 / 1 6 (金)	2 / 1 7 (土)	2 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	サワラの味噌ネーズ焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	干し大根の酢の物	じゃが芋の金平	塩焼そば	青菜と蒸し鶏の和え物	干大根の菜種和え	スクランブルエッグ	ぜんまいと小角揚げの煮物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	しめじ絹さや煮	時雨煮	しめじの酢の物	青菜がんと煮	ざくろ豆腐	かき揚げ
	チリコンカン	白菜と竹輪の甘酢和え	金時豆煮	コールスローサラダ	玉葱マリネ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 469kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 448kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーライトチキン	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サバの磯辺フライ	ハンバーグ
	三色炒め	いんげんおかか和え	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	カリフラワーと海老の梅味噌あえ	白菜のキムチ炒め	炊き合わせ
	カリフラワー煮	もやしの卵とじ	里芋煮	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	青菜と竹輪の煮浸し	露の金平風
	大根の梅サラダ	おからのサラダ	ハート型男爵コロッケ	白菜とミソの酢の物	キャベツ揚げのおかか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	春雨と人参の酢の物
	エネルギー 522kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 522kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 539kcal たんぱく質 24g

※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。

	2 / 5 (月)	2 / 6 (火)	2 / 7 (水)	2 / 8 (木)	2 / 9 (金)	2 / 10 (土)	2 / 11 (日)
昼食	御飯 すき焼き風 ジャーマンポテ バンバンジーサラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付) おくら素揚げ 焼きビーフン 蒟蒻の酢味噌和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 付) 里芋の利休煮 もやし中華炒め 青菜の白和え	御飯 アジの天婦羅 焼そば おから煮 フルーツ缶	御飯 おでん風 大根の加熱ナラ風 三色浸し	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 付) おくら天 金平れんこん もやし胡麻酢和え フルーツ缶
	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 11g	エネルギー 571kcal たんぱく質 18g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 11g	エネルギー 582kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯 煮サバ 付) かきあげ 茸のスクランブルイック ヌードルサラダ	御飯 鶏の唐揚 付) 青菜のコーン炒め コールスローサラダ 三色金平	御飯 マスのバター醤油焼き 付) ごぼう蒸し鶏サラダ バンサンスー 胡麻肉じゃが フルーツ缶	御飯 豚肉の生姜焼 干し大根と小角揚げ煮 玉子焼き エネルギー補給ゼリー80	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) ごぼうのかき揚げ もやしのカレーマリネ 南瓜サラダ	御飯 鶏つくね味噌たれがけ 付) 竹輪天 ポテトサラダ チャプチェ風炒め	御飯 マスの煮つけ 付) いんげんのかき揚げ 里芋のそぼろ煮 シエルマジサラダ
	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 21g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 20g	エネルギー 534kcal 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。



＜ 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。

	2/12 (月)	2/13 (火)	2/14 (水)	2/15 (木)	2/16 (金)	2/17 (土)	2/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	サワラの味噌ネーズ焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	じゃが芋の金平	塩焼そば	筑前煮	付) シャトー人參素揚げ	スクランブルエッグ	付) かき揚げ
	青菜つきこん煮	白菜と竹輪の甘酢和え	金時豆煮	コールスーサラダ	青菜がんも煮	大根の高野そばろ煮	さつま芋のサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		玉葱マリネ	エネルギー補給ゼリー-80	ぜんまいと小角揚げの煮物
	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 534kcal たんぱく質 17g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライ*チキ	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サバの磯辺フライ	ハンバーグ
	付) 三色炒め	もやしの卵とじ	付) 里芋煮	付) 椎茸天	カリフラワーと海老の梅味噌あえ	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) フライドポテト
	カリフラワーくず煮	おからのサラダ	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	蓮根の山葵サラダ	もやしと人参の酢の物	炊き合わせ
	大根の梅サラダ	フルーツ缶	ハート型男爵コロッケ	白菜とミソの酢の物		白菜のキムチ炒め	露の金平風
	エネルギー 594kcal たんぱく質 22g	エネルギー 585kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 15g	エネルギー 591kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 14g	エネルギー 566kcal 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)



←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。

	2 / 5 (月)	2 / 6 (火)	2 / 7 (水)	2 / 8 (木)	2 / 9 (金)	2 / 10 (土)	2 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	ホッケの照り焼き	トンカツカレーあんかけ煮	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	ジャーマンポテト	付)アロココリサラダ	もやし中華炒め	付)インゲンの磯香和え	三色浸し	付)人参ひじきツナサラダ	金平れんこん
	バンバンジーサラダ	焼きビーフン 玉葱の卵とじ	里芋の利休煮	豆と胡瓜のサラダ おから煮	胡瓜と竹輪の酢の物	高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 452kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 464kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	鶏の唐揚	マスのバター醤油焼き	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏つくね味噌たれがけ	マスの煮つけ
	付)白菜のそぼろ煮	付)青菜のコン炒め	付)バンサンスー	付)若布サラダ	付)もやしのカレーマネ	付)ポテトサラダ	付)胡瓜と白きくらげの酢の物
	茸のスクランブルエッグ	コールスローサラダ	胡麻肉じゃが	干し大根と小角揚げ煮	五目煮	チャブチ風炒め	豆腐チャンプル
	カリフラワーの和風炒め	三色金平	ごぼう蒸し鶏サラダ	アロココリハートコン炒め	南瓜サラダ	蕪の酢の物	シエルバジールサラダ
エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal 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。



＜ 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。

	2/12 (月)	2/13 (火)	2/14 (水)	2/15 (木)	2/16 (金)	2/17 (土)	2/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	サワラの味噌ネーズ焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	付)干し大根の酢の物	付)白菜と竹輪の甘酢和え	付)胡瓜と若布の酢の物	しめじの酢の物	付)玉葱マリネ	付)ざくろ豆腐	付)青菜の白和え
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布と人参の梅煮	塩焼そば	ユールソーサラダ	干大根の菜種和え	スクランブルエッグ	さつま芋のサラダ
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	金時豆煮		青菜がんと煮	大根の高野そぼろ煮	ぜんまいと小角揚げの煮物
	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 454kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 22g	エネルギー 469kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーライト [®] チキン	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サバの磯辺フライ	ハンバーグ
	三色炒め	付)いんげんおかなか和え	付)青菜のシーフード [®] 炒め	付)白菜とミカンの酢の物	カリフラワーと海老の味噌あえ	付)青菜と竹輪の煮浸し	露の金平風
	カリフラワーくず煮	もやしの卵とじ	里芋煮	卵サラダ	キャベツ揚げのおかなか炒め	白菜のキムチ炒め	春雨と人参の酢の物
		おからのサラダ	ハート型男爵コロッケ	干し椎茸春雨炒め		インゲン黒胡麻サラダ	
	エネルギー 524kcal たんぱく質 20g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 24g

※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)