



←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。

	3 / 4 (月)	3 / 5 (火)	3 / 6 (水)	3 / 7 (木)	3 / 8 (金)	3 / 9 (土)	3 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	アジの梅しそ焼	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	大根ベーコンカレー炒め	治部煮	青菜の白和え	ごぼうサラダ	白菜の胡麻酢和え	オムレツ	ジャーマンポテト
	ごぼうの金平	インゲンソテー	しめじと胡瓜の練り胡麻和え	大根鶏肉のオスターソース煮	ミモザサラダ	オーロスパサラダ	昆布サラダ
	蓮根サラダ	マセドアンサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	おからの酢の物	青菜のシーフード炒め	南瓜煮	三色ピーマンじゃこ炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 9g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	ヌードルサラダ	干し大根菜種和え	春野菜サラダ	インゲンとサヤの煮物	人参ひじきツナサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜の胡麻和え
	サツマ芋のおから煮	じゃが芋コンソメ煮	ぜんまい煮	ビーン炒め	煮物	八宝菜	筍土佐煮
	ブロッコリーペペロンチーノ	胡瓜と生姜の酢の物	ジャージャーもやし	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め	カレー醤油炒め	蕪の鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 415kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 445kcal 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。

◆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。

	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)	3/15 (金)	3/16 (土)	3/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	皮なしシウマイ	カレイのファンファン焼き	豆腐と鶏ごぼうのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	牛肉のスタミナ焼き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンチの甘酢炒め	たこザンギと落の煮物	山くらげの金平風	ワラビの煮物	春雨と豚肉の甘辛炒め	刻み昆布の金平	ブロッコリーサラダ
	ブロッコリーと竹輪のサラダ	カリフラワーレンジャー	若布サラダ	梅風味サラダ	人参シリシリ	花麩とふき煮	味噌肉じゃが
	磯香和え	ツナサラダ	青菜のポン酢和え	わかおかか胡麻和え	里芋のカレー煮	豆と胡瓜のサラダ	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 462kcal たんぱく質 10g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバのカレー天	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	たらカツ・タルタルソース	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	炊き合わせ	ごぼうの生姜煮	がんも、アスパラ煮	ブロッコリー炒め	若布の卵とじ	青菜細切り高野煮浸し
	春雨のサラダ	蓮根の梅和え	いんげんシーフード炒め	ハート型オムレツ	五目煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	胡瓜あげの酢の物
	キャベツとあさりの酢の物	おからのサラダ	炒めなます	ポテトサラダ	白和え	ピーマン突き鍋煮	エビチリ風
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 22g	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal 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。





←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。

	3/4 (月)	3/5 (火)	3/6 (水)	3/7 (木)	3/8 (金)	3/9 (土)	3/10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	カレイの唐揚	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	付) 大根ハートコンカレ炒め	付) 酢味噌あえ	付) 玉子焼き	付) ほうれん草のお浸し	付) 白菜の胡麻酢和え	付) かき揚げ	ジャーマンポテト
	ごぼうの金平	治部煮	大根のサラダ	ごぼうサラダ	三角とうふ天煮	オムレツ	三色ピーマンじゃこ炒め
	蓮根サラダ	マセドアンサラダ	青菜の白和え	大根鶏肉のオスターソース煮	青菜のシーフード炒め	オーロラサラダ フルーツ缶	
エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 11g	エネルギー 580kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 597kcal たんぱく質 22g	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 536kcal たんぱく質 16g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	付) 胡麻豆腐	付) 干し大根菜種和え	付) カレかき揚げ	ビーフン炒め	付) ヤングコーン素揚げ	付) キャベツと炒り卵の酢の物	付) かき揚げ
	ヌードルサラダ	じゃが芋コンソメ煮	ぜんまい煮	揚げだし豆腐	煮物	八宝菜	豆と胡瓜のサラダ
	サマ芋のおから煮 エネルギー補給ゼリー80	ナポリタン	ジャージャーもやし	エネルギー補給ゼリー80	菜の花と豚肉炒め エネルギー補給ゼリー80	カレー醤油炒め	蕪の鶏そぼろあんかけ
エネルギー 586kcal たんぱく質 13g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 592kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 12g	エネルギー 559kcal たんぱく質 18g	エネルギー 580kcal 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)

＜ 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。

	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)	3/15 (金)	3/16 (土)	3/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	皮なしシュマイ	カレーのチャンチャン焼き	豆腐と鶏ごぼうのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	牛肉のスタミナ焼き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンチの甘酢炒め	付) かきあげ	山くらげの金平風	付) キャベツと炒り卵の酢の物	インゲン黒胡麻サラダ	花麩とふき煮	味噌肉じゃが
	ミニ信田巻き	青菜の卵とじ	青菜のホン酢和え	ワラビの煮物	里芋のカレー煮	豆と胡瓜のサラダ	もやし胡麻酢和え
	エネルギー補給ゼリー80	ツナサラダ フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80	梅風味サラダ		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 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 10g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 18g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバのカレー天	鶏肉の塩レモン唐揚	マスの照り焼き	チキンカツ	たらカツ・タルタルソース	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	付) 蓮根素揚げ	付) 炒めなます	付) かき揚げ	付) シャトー人参素揚げ	付) 菜の花浸し	付) かき揚げ
	春雨のサラダ	チンジャオロース	ごぼうの生姜煮	マーボー人参	スパゲティサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	青菜細切り高野煮浸し
	フルーツ缶	おからのサラダ	いんげんシーフード炒め	ポテトサラダ フルーツ缶	白和え	ピーマン突きコシ煮	さつま芋レーズンサラダ
	エネルギー 537kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 23g	エネルギー 541kcal たんぱく質 13g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 610kcal 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。



←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。

	3 / 4 (月)	3 / 5 (火)	3 / 6 (水)	3 / 7 (木)	3 / 8 (金)	3 / 9 (土)	3 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	アジの梅しそ焼	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	付)蓮根サラダ	付)インゲンソテー	大根のサラダ	付)おからの酢の物	付)白菜の胡麻酢和え	付)オクラスパサラダ	ジャーマンポテト
	大根ハートカレー炒め	治部煮	青菜の白和え	ごぼうサラダ	ミモザサラダ	オムレツ	三色ピーマンじゃこ炒め
	ごぼうの金平	マセドアンサラダ		大根鶏肉のオスターソース煮	三角とうふ天煮	南瓜煮	
	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	付)アボカドカレーパスタ	じゃが芋コンソメ煮	付)キャベツパスタ	付)インゲンとツナの煮物	付)人参ひじきツナサラダ	付)キャベツと炒り卵の酢の物	付)青菜の胡麻和え
	ヌードルサラダ	胡瓜と生姜の酢の物	春野菜サラダ	ピーマン炒め	煮物	八宝菜	豆と胡瓜のサラダ
	サツマ芋のおから煮		ジャージャーもやし	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め	カレー醤油炒め	筍土佐煮
	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 407kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g

※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。

	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)	3/15 (金)	3/16 (土)	3/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	皮なしシウマイ	カレイのファンファン焼き	豆腐と鶏ごぼうのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	牛肉のスタミナ焼き	赤魚の揚げ煮
	付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと竹輪のサラダ	付) ツナサラダ	付)若布サラダ	ワラビの煮物	付)人参シリシリ	付)豆と胡瓜のサラダ	付)もやし胡麻酢和え
	里芋とミンチの甘酢炒め	たこザンギと落の煮物	山くらげの金平風	梅風味サラダ	春雨と豚肉の甘辛炒め	刻み昆布の金平	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ
	磯香和え	かりフラワーフレンドマリネ	人参とツナの卵炒め		里芋のカレー煮	花麩とふき煮	味噌肉じゃが
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	サバのカレー天	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	たらカツ・タルタルソース	鶏肉の中華照り焼き
	付)ｷﾞﾊﾞｯｼﾞとあさりの酢の物	付)蓮根の梅和え	ごぼうの生姜煮	付)ポテトサラダ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め	付)菜の花浸し	青菜細切り高野煮浸し
	干し大根煮	チンジャオロース	いんげんシーフード炒め	がんも、アスパラ煮	白和え	ごぼう蒸し鶏サラダ	胡瓜あげの酢の物
	春雨のサラダ	おからのサラダ		ハート型オムレツ		ﾋﾟｰﾏﾝ突きｺﾝ煮	
	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 466kcal たんぱく質 21g

※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。

