



←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。

	2/19 (月)	2/20 (火)	2/21 (水)	2/22 (木)	2/23 (金)	2/24 (土)	2/25 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	ブリ南蛮	豚野菜巻き天	ホッケの照り焼き	とんかつ五目あんかけ	白身魚のｸﾞﾗﾀﾝ焼き	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	もやし胡麻あえ	春菊とさつま揚げのお浸し	ｶﾞﾗﾌﾞﾗｰくず煮	大根サラダ	ポテトサラダ	胡瓜とシラスの酢の物
	金時豆煮	ｲｸﾗの金平	人参レーズン和え	蓮根の明太炒め	ぜんまい煮	ふろふき大根そぼろあんかけ	干し大根煮
	三角とうふ天煮	山くらげの煮物	南瓜のサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	青菜とえのきの柚子和え	青菜のおかか胡麻和え	三色浸し
	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 429kcal たんぱく質 12g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	鶏肉のｸﾞﾗｯﾌﾟ 照り焼	マスの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからｺｯｷ	マスのおろし煮
	青菜とピーマンの煮浸し	ｲﾝｸﾞﾝとﾀﾞｲの煮物	ｼｰﾙﾄﾞｼﾞサラダ	白菜中華風酢の物	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	ひじきサラダ
	竹輪と人参のカレー炒め	大根の生姜酢和え	じゃが芋・人参・揚げ煮	里芋山椒みそかけ	胡瓜とｶﾆｶﾏの 胡麻酢あえ	ｸﾗの磯香和え	肉じゃが
	オニオンサラダ	ﾌﾞｯｸﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め	中華風卵とし	若布サラダ	ツナサラダ	ｺﾞﾎﾞウの梅サラダ	バンサンスー
	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 10g	エネルギー 522kcal 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)

## ＜ 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。

	2/26 (月)	2/27 (火)	2/28 (水)	2/29 (木)	3/1 (金)	3/2 (土)	3/3 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	親子煮	赤魚の天ぷらおろしかけ
	炊き合わせ	青菜の洋風白和え	ブロッコリーサラダ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	若布サラダ	じゃが芋絹さや揚げ煮	キャベツと竹輪の煮浸し
	若布とえのきの酢の物	蓮根の甘酢和え	春雨の中華炒め	インゲン、糸コン煮	山くらげの金平風	青菜の海老炒め	おくらのおかか和え
	ごぼうと牛肉の中華炒め	絹さや卵とじ	白菜とミカンの酢の物	さつま芋とひじきのサラダ	青菜のピーマン酢炒め	人参の胡麻酢和え	若布の卵とじ
	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 25g	エネルギー 523kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 447kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 25g	エネルギー 451kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	鶏つくねの味噌マヨたれかけ	揚げカレイの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	玉葱とミニトマトの甘酢炒	マカロニサラダ	胡瓜しめじの味噌風味酢の物	大根と人参の酢の物	胡瓜と炒り卵の酢の物	野菜のオイスター炒め
	カリフラワーピクルス	バンバンジーサラダ	キャベツの辛味噌あえ	大根と生姜天の煮物	もやしのカレー炒め	ブロッコリーの胡麻和え	大根とネギの酢の物
	青菜細切り高野煮浸し	おから煮	人参ともやしの酢の物	青菜のピーマン炒め	ごぼうサラダ	ツナサラダ	インゲン揚げ煮
	エネルギー 513kcal たんぱく質 15g	エネルギー 427kcal たんぱく質 11g	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 454kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 19g	エネルギー 447kcal たんぱく質 11g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g

※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。

	2/19 (月)	2/20 (火)	2/21 (水)	2/22 (木)	2/23 (金)	2/24 (土)	2/25 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	ブリ南蛮	豚野菜巻き天	ホッケの照り焼き	とんかつ五目あんかけ	白身魚の外焼	牛肉の柳川風
	付) きのこのかき揚げ	イタリアン金平	付) 玉子焼き	かりわろくず煮	付) おくら素揚げ	付) 竹輪天	干し大根煮
	青菜チャンプル	山くらげの煮物	春菊とさつま揚げのお浸し	蓮根の明太炒め	大根サラダ	ポテトサラダ	竹輪の味噌炒め
	金時豆煮	フルーツ缶	南瓜のサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	エビチリ風	ふるふき大根そぼろあんかけ	エネルギー補給ゼリー-80
	フルーツ缶						
	エネルギー 531kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g	エネルギー 571kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	カレーの天ぷら	丼カツ	マスの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからコロッケ	マスのおろし煮
	付) 竹輪と人参のカレー炒め	付) ヤングコーン素揚げ	付) シェルビシサラダ	付) 白菜中華風酢の物	付) かき揚げ	付) ナポリタン	付) かきあげ
	青菜とピーマンの煮浸し	インゲンとツナの煮物	じゃが芋・人参・揚げ煮	マーボー豆腐	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	肉じゃが
	大豆の甘辛煮	春雨と豚肉の甘辛炒め	中華風卵とじ	里芋山椒みそかけ	ツナサラダ	ゴボウの梅サラダ	バンザンスー
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶				
	エネルギー 585kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 567kcal たんぱく質 14g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21g	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 11g	エネルギー 528kcal 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)

## ＜ 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。

	2/26 (月)	2/27 (火)	2/28 (水)	2/29 (木)	3/1 (金)	3/2 (土)	3/3 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	鶏唐揚げ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ
	付) いんげんのかき揚げ	青菜の洋風白和え	付) フライドポテト	付) 玉子焼き	付) ヤングコーン天ぷら	青菜の海老炒め	キャベツと竹輪の煮浸し
	山吹和え	蓮根の甘酢和え	春雨の中華炒め	インゲン、糸コン煮	山くらげの金平風	人参の胡麻酢和え	おくらのおかか和え
	ごぼうと牛肉の中華炒め		白菜とミカンの酢の物	チャプチェ風炒め	ジャーマンポテト	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 546kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 23g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	鶏つくねゴマ味噌 マヨたれがけ	揚げカレイの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付) シャトー人参素揚げ	付) マカロニサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ		筑前煮	ポテトサラダ
	マーボー大根	玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め	キャベツの辛味噌あえ	青菜のピリナツ炒め	もやしのカレー炒め	ツナサラダ	野菜のオイスター炒め
	フルーツ缶	バンバンジーサラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	南瓜のいとこ煮	ごぼうサラダ		
	エネルギー 568kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 10g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g

※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。

	2/19 (月)	2/20 (火)	2/21 (水)	2/22 (木)	2/23 (金)	2/24 (土)	2/25 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	ブリ南蛮	豚野菜巻き天	ホッケの照り焼き	とんかつ五目あんかけ	白身魚の外丸焼き	牛肉の柳川風
	付)胡瓜と揚げの酢の物	付) もやし胡麻あえ	付) ひじき五目煮	付)キャベツピーナツあえ	大根サラダ	付) ナムルもやし	付)胡瓜とシラスの酢の物
	青菜チャンプル	イタリ金平	春菊とさつま揚げのお浸し	カリフラワー煮	エビチリ風	ポテトサラダ	竹輪の味噌炒め
	三角とうふ天煮	山くらげの煮物	南瓜のサラダ	蓮根の明太炒め		ふるふき大根そぼろあんかけ	三色浸し
	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 422kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	鶏肉のケチャップ 照り焼	マスの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからコロッケ	マスのおろし煮
	付) 青菜とピーマンの煮浸し	インゲンとツナの煮物	付) シルバシサラダ	付) 若布サラダ	付) ツナサラダ	付) 青菜つきこん煮	付) しめじ絹さや煮
	竹輪と人参のカレー炒め	ブロッコリーオイスター炒め	じゃが芋・人参・揚げ煮	マーボー豆腐	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ナポリタン	ひじきサラダ
	オニオンサラダ		中華風卵とじ	里芋山椒みそかけ	落と豆乳しんじょうの煮物	ウラの磯香和え	肉じゃが
	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 570kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 507kcal たんぱく質 9g	エネルギー 488kcal 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。**

◆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。

	2/26 (月)	2/27 (火)	2/28 (水)	2/29 (木)	3/1 (金)	3/2 (土)	3/3 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	親子煮	赤魚の天ぷらおろしだれかけ
	付)若布とえのきの酢の物	付)青菜の洋風白和え	付)アロココリサラダ	インゲン、糸コン煮	付)若布サラダ	青菜の海老炒め	付)キャベツと竹輪の煮浸し
	炊き合わせ	蓮根の甘酢和え	春雨の中華炒め	さつま芋とひじきのサラダ	青菜のピーマン炒め	人参の胡麻酢和え	ひじきと蓮根の味噌炒め
	ごぼうと牛肉の中華炒め	絹さや卵とじ	白菜とミカンの酢の物		ジャーマンポテ		若布の卵とじ
	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 25g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 513kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 23g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	鶏つくねの味噌マヨたれかけ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	付)アスパラの味噌サラダ	付)おから煮	付)マカロニサラダ	付)胡瓜しめじのコンパニ風味酢の物	大根と人参の酢の物	付)アロココリの胡麻和え	大根とネギの酢の物
	カリフラワーピクルス	玉葱とミニトマトの甘酢炒	キャベツの辛味噌あえ	青菜のピーマン炒め	ごぼうサラダ	胡瓜と炒り卵の酢の物	インゲン揚げ煮
	青菜細切り高野煮浸し	バンバンジーサラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	南瓜のいとこ煮		筑前煮	
	エネルギー 513kcal たんぱく質 15g	エネルギー 432kcal たんぱく質 11g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal 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。**

