



←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。

	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)	3/22 (金)	3/23 (土)	3/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の天婦羅	アジの粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	他人煮
	インゲン揚げ煮	青菜の白和え	ポパイサラダ	しめじと豚肉のわさび和え	アスパラサラダ	青菜の胡麻和え	昆布煮
	南瓜のいとこ煮	春キャバツのコールロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	五目炒り豆腐	青菜のおかか煮	花形がんも煮	里芋の利休煮
	白菜と若布の酢の物	人参の香味炒め	ピーマンマリネ	ブロッコリー・パプリカ・ピーマン	バンサンスー	ハンパングーサラダ	青菜と竹輪の浸し
	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 451kcal たんぱく質 14g	エネルギー 528kcal たんぱく質 12g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバのごまみそ煮	牛肉シシリアン風	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	マスの味噌煮	鶏肉のバジルオイル焼	サバの照り焼き
	大根のサラダ	ビーフカレー炒め	おからの酢の物	炊き合わせ	春キャバツバコン煮	青菜チャンプル	若布の卵とじ
	人参ピクルス	青菜人参煮	ふろふき大根	大根生姜酢あえ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根煮	野菜のオイスター炒め
	カリフラワー煮	高野のそぼろ煮	春雨梅風味サラダ	インゲン竹輪の味噌炒め	さつま芋のおろしあえ	しめじの酢の物	大根と揚げの酢の物
	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 458kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g	エネルギー 452kcal 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。

◆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。

	3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)	3/29 (金)	3/30 (土)	3/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	惣菜いなり	サワラのタンドリー風焼	豚肉の生姜焼	タラの昆布蒸し
	青菜揚げ煮	オニオンサラダ	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	干し椎茸春雨炒め	わかげと筍の中華風卵とじ	ポテトサラダ
	金時豆煮	大根ハートコンオイスターソース煮	山くらげの金平風	刻み昆布と人参の梅煮	筑前煮	大根がんも人参煮	時雨煮
	キャベツの担々味噌がけ	胡瓜とシラスの酢の物	柚子胡椒サラダ	磯香和え	菜の花のからし和え	エビチリ風	ブロッコリーの浸し
	エネルギー 453kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 445kcal たんぱく質 9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	若竹煮	卵サラダ	ブロッコリー味噌サラダ	豚肉と大根菜の炒め物	胡瓜ときらげの酢の物	若布サラダ	炊き合わせ
	梅風味サラダ	もやしのカレーマリネ	レンコンペペロンチーノ	ぜんまい煮	カレー醤油炒め	ホイコーロー	ピーマンベーコン炒め
	こりと竹輪の卵とじ	ほうれん草としめじの煮浸し	三色浸し	インゲンとサヤの煮物	ポパイサラダ	玉葱マリネ	若布と生姜の酢の物
	エネルギー 538kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 543kcal たんぱく質 21g

※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。

	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)	3/22 (金)	3/23 (土)	3/24 (日)
昼食	御飯 豚肉の天婦羅 南瓜のいとこ煮 シエルバジサラダ	御飯 アジの粕漬焼 付) いんげんのかき揚げ 青菜の白和え 春キャバツのコールスー エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の照味噌炒め ポパイサラダ 蒟蒻と椎茸の炒め煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 五目炒り豆腐 南瓜サラダ フルーツ缶	御飯 コロツケ 付) アスパラサラダ ごぼうの金平 バンサンスー	御飯 赤魚の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え 焼きうどん フルーツ缶	御飯 他人煮 スパオロサラダ 里芋の利休煮
	エネルギー 591kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 13g	エネルギー 586kcal たんぱく質 14g	エネルギー 528kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 サバのごまみそ煮 付) 人参ピカス 青菜の海老炒め 大根のサラダ	御飯 弁当 蓮根のわさびサラダ ビーフンカレー炒め フルーツ缶	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ ふるふき大根 春雨梅風味サラダ フルーツ缶	御飯 鶏団子煮 炊き合わせ インゲン竹輪の味噌炒め	御飯 マスの味噌煮 付) 竹輪のかき揚げ 春キャバツバコン煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 付) おくら素揚げ 干し大根煮 豆と胡瓜のサラダ	御飯 サバの照り焼き 付) ヤングコーン素揚げ 野菜のオイスター炒め 大根と揚げの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 572kcal たんぱく質 19g	エネルギー 530kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 21g	エネルギー 548kcal 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)

＜ 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。

	3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)	3/29 (金)	3/30 (土)	3/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏サミ大葉チズロール	サワラのタンドリー風焼	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	金時豆煮	付) アスパラコンソテー	付) 山くらげの金平風	付) 玉子焼き	付) かきあげ	キクラゲと筍の中華風卵とじ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	キャベツの担々味噌がけ	オニオンサラダ	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	干し椎茸春雨炒め	大根がんも人参煮	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー80	大根ベーコンオニオンソース煮	柚子胡椒サラダ	キャベツと紅生姜の酢の物	筑前煮	エネルギー補給ゼリー80	時雨煮
		フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80			
	エネルギー 527kcal たんぱく質 12g	エネルギー 537kcal たんぱく質 18g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 522kcal たんぱく質 10g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	付) 南瓜天	卵サラダ	付) 枝豆かきあげ	付) ぜんまい煮	カレー醤油炒め	付) かき揚げ	春雨の中華サラダ
	梅風味サラダ	もやしのカレーマリネ	大根と車麩の煮物	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ホイコーロー	炊き合わせ
	こらと竹輪の卵とじ	エネルギー補給ゼリー80	レンコンペペロンチーノ	インゲンとツナの煮物		玉葱マリネ	フルーツ缶
						フルーツ缶	
	エネルギー 589kcal たんぱく質 19g	エネルギー 579kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g	エネルギー 567kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 14g	エネルギー 594kcal 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。



←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。

	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)	3/22 (金)	3/23 (土)	3/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の天婦羅	アジの粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	他人煮
	南瓜のいとこ煮	付)春キャベツのコールスロー	ポパイサラダ	付)パプリカ・ピーマン・ニンニク	アスパラサラダ	付)青菜の胡麻和え	昆布煮
	白菜と若布の酢の物	青菜の白和え	ピーマンマリネ	しめじと豚肉のわさび和え	バンサンスー	花形がんも煮	青菜と竹輪の浸し
		鶏つくね煮		南瓜サラダ		ハンバーグ・サラダ	
	エネルギー 504kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバのごまみそ煮	牛肉シシリアン風	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	マスの味噌煮	鶏肉のバジルオイル焼	サバの照り焼き
	付) 人参ピーマン	蓮根のわさびサラダ	付)おからの酢の物	大根生姜酢あえ	付)春キャベツ・ピーマン・ニンニク煮	青菜チャンプル	付)若布の卵とじ
	大根のサラダ	青菜人参煮	ふろふき大根	インゲン竹輪の味噌炒め	蒸し鶏と野菜の和風炒め	しめじの酢の物	野菜のオイスター炒め
	カリフラワーくず煮		春雨梅風味サラダ		さつま芋のおろしあえ		大根と揚げの酢の物
	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 457kcal たんぱく質 12g	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal 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。

◆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。

	3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)	3/29 (金)	3/30 (土)	3/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレーの天ぷら	惣菜いなり	サワラのタンドリー風焼	豚肉の生姜焼	タラの昆布蒸し
	付)青菜揚げ煮	付)胡瓜とシラスの酢の物	付)柚子胡椒サラダ	付)磯香和え	付)菜の花のからし和え	付)エビチリ風	付)胡瓜と竹輪の酢の物
	金時豆煮	オニオンサラダ	山くらげの金平風	ごぼうサラダ	筑前煮	カラダと筍の中華風卵とし	ポテトサラダ
	キャベツの担々味噌がけ	大根パコノイスターソース煮	里芋のずんだ和え	キャベツと紅生姜の酢の物	千草焼きあんかけ	大根がんも人参煮	時雨煮
	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 464kcal たんぱく質 10g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	付)インゲンパコノ和え	付)卵サラダ	パコノ味噌サラダ	付)インゲンとツナの煮物	胡瓜ときくらげの酢の物	付)若布サラダ	ピーマンパコノ炒め
	梅風味サラダ	もやしのカレーマリネ	大根と車麩の煮物	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ホイコーロー	若布と生姜の酢の物
	ニラと竹輪の卵とし	ほうれん草としめじの煮浸し		ぜんまい煮		玉葱マリネ	
	エネルギー 516kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 20g

※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。

