



←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。

	4 / 1 (月)	4 / 2 (火)	4 / 3 (水)	4 / 4 (木)	4 / 5 (金)	4 / 6 (土)	4 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	アジの梅照り焼き	ポテサラ風コロッケ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	春キャベツのコールスロー	落と竹輪煮	野菜の味噌炒め	高野のそぼろ煮	大根と豚肉の炒め煮	青菜とピーマンの煮浸し
	ひじき五目煮	さつま芋の煮物	人参シリシリ	ブロッコリーの浸し	カリフラワーピクルス	青菜のシーフード炒め	おからの酢の物
	蓮根の酢の物	青菜煮浸し	磯香和え	ごぼうサラダ	大根サラダ	人参ともやしの酢の物	蒟蒻のおかか炒め
	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 7g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g	エネルギー 519kcal たんぱく質 19g	エネルギー 438kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏肉の塩レモン唐揚げ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	煮物	バンサンスー	三色炒め	新玉葱のバジルサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	青菜としめじの煮浸し	煮物
	焼きビーフン	ごぼうの変わり金平	大根とネギの酢の物	青菜とえのきの浸し	揚げ里芋の辛みたれ	スパオロサラダ	菜の花浸し
	人参のりんご酢和え	シエルバジサラダ	春野菜サラダ	もやしとニラの卵とじ	胡瓜とカニカマの酢の物	五目煮	チンジャオロース
	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 467kcal たんぱく質 17g	エネルギー 467kcal たんぱく質 12g	エネルギー 553kcal たんぱく質 24g	エネルギー 490kcal 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。

	4 / 8 (月)	4 / 9 (火)	4 / 10 (水)	4 / 11 (木)	4 / 12 (金)	4 / 13 (土)	4 / 14 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	牛肉シシリアン風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのレモンオイル焼
	アスパラ卵炒め	ミモザサラダ	わかろのおかか煮	菜の花とあさりの梅和え	ごぼうサラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	胡麻豆腐	五目煮	麻婆豆腐	蓮根の酢の物	じゃが芋の旨煮
	里芋の利休煮	青菜のウイナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツケの煮物	青菜のおかか和え
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 446kcal たんぱく質 11g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉塩だれ炒め	ブリの幽庵焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオレンジ煮
	露の金平風	大豆、昆布煮	炒めなます	煮物	ブロッコリーサラダ	アスパラの味噌炒め	回鍋肉
	ブロッコリーハートソテー	大根金平	オムレツ	胡瓜と玉ねぎの酢の物	がんもと刻み昆布煮	焼きうどん	干し大根煮
	若布サラダ	蓮根の韓国風和え	青菜つきこん煮	蒸し鶏と野菜の和風炒め	磯香和え	マセドアンサラダ	胡瓜とシラスの酢の物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 522kcal たんぱく質 23g	エネルギー 508kcal たんぱく質 12g	エネルギー 548kcal 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。**





←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。

	4 / 1 (月)	4 / 2 (火)	4 / 3 (水)	4 / 4 (木)	4 / 5 (金)	4 / 6 (土)	4 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	カレイの味噌焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	トンカツ卵とじ	カレイの唐揚げ	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	付) かき揚げ	付) 人参シリシリ	野菜の味噌炒め	高野のそぼろ煮	付) 青菜のシーフード炒め	蒟蒻のおかか炒め
	蓮根の酢の物	春キャベツのコールスロー	露と竹輪煮	ごぼうサラダ	カリフラワーピクルス	インゲン黒胡麻サラダ	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	さつま芋の煮物	バンバンジーサラダ	フルーツ缶		大根と豚肉の炒め煮	
	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 11g	エネルギー 583kcal たんぱく質 9g	エネルギー 540kcal たんぱく質 12g	エネルギー 537kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏肉の塩レモン唐揚げ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	付) フライドポテト	バンサンスー	付) かきあげ	新玉葱のバジルサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	青菜としめじの煮浸し	大根と揚げの酢の物
	煮物	シエルバジサラダ	三色炒め	もやしとニラの卵とじ	揚げ里芋の辛みたれ	ジャーマンポテト	煮物
	焼きビーフン	フルーツ缶	蒟蒻の中華風旨煮	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	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 604kcal たんぱく質 22g	エネルギー 536kcal たんぱく質 17g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 12g	エネルギー 587kcal たんぱく質 21g	エネルギー 571kcal 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。

	4 / 8 (月)	4 / 9 (火)	4 / 10 (水)	4 / 11 (木)	4 / 12 (金)	4 / 13 (土)	4 / 14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	牛肉シシリアン風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのレモンオイル焼
	付) かき揚げ	肉じゃが	筑前煮	菜の花とあさりの梅和え	付) 春菊のお浸し	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) ごぼうのかき揚げ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	胡麻豆腐	シエルバジサラダ	ごぼうサラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	里芋の利休煮	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	ロールキャベツの中華あんかけ	インゲンとツナの煮物	じゃが芋の旨煮
	フルーツ缶						
	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉塩だれ炒め	ブリの幽庵焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	チキンカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉のオレンジ煮
	付) おくらの素揚げ	付) 椎茸天	付) 炒めなます	卵サラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) アスパラの味噌炒め	ホイコーロー
	山菜の酢の物	蓮根の韓国風和え	南瓜サラダ	煮物	青菜のイタリアン炒め	焼きうどん	インゲン黒胡麻サラダ
	露の金平風	ツナサラダ	青菜つきこん煮		人参とツナの卵炒め	マセドアンサラダ	
	エネルギー補給ゼリー-80					フルーツ缶	
	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 19g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g	エネルギー 562kcal たんぱく質 13g	エネルギー 581kcal 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。

	4 / 1 (月)	4 / 2 (火)	4 / 3 (水)	4 / 4 (木)	4 / 5 (金)	4 / 6 (土)	4 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	アジの梅照り焼き	ポテサラ風コロッケ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	付)蓮根の酢の物	付)春キャベツのコールスロー	人参シリシリ	付)ブロッコリーの浸し	カリフラワーピクルス	付)インゲン黒胡麻サラダ	蒟蒻のおかか炒め
	青菜チャンプル	さつま芋の煮物	磯香和え	野菜の味噌炒め	大根サラダ	大根と豚肉の炒め煮	ポテトサラダ
	ひじき五目煮	青菜煮浸し		ごぼうサラダ		青菜のシーフード炒め	
	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 6g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏肉の塩レモン唐揚げ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	付)人参のりんご酢和え	バンサンスー	付)大根とネギの酢の物	炊き合わせ	付)キャベツ揚げのおかか炒め	青菜としめじの煮浸し	付)菜の花浸し
	煮物	ごぼうの変わり金平	三色炒め	新玉葱のバジルサラダ	揚げ里芋の辛みたれ	五目煮	煮物
	焼きビーフン		春野菜サラダ		胡瓜とカニカマの酢の物		チンジャオロース
	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 23g	エネルギー 490kcal 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。

	4 / 8 (月)	4 / 9 (火)	4 / 10 (水)	4 / 11 (木)	4 / 12 (金)	4 / 13 (土)	4 / 14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	牛肉シシリアン風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのメンオイル焼
	付) アスパラ卵炒め	ミモザサラダ	枵ろのおかか煮	付)菜の花とあさりの梅和え	付)春菊のお浸し	付)インゲンとツナの煮物	付)青菜のおかか和え
	キャベツと蒸し鶏のナムル	青菜のウイナー炒め	胡麻豆腐	五目煮	ごぼうサラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	里芋の利休煮			大根竹輪煮	麻婆豆腐	蓮根の酢の物	じゃが芋の旨煮
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 471kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉塩だれ炒め	ブリの幽庵焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオランダ煮
	付) 若布サラダ	付) ツナサラダ	付)青菜つきこん煮	卵サラダ	がんもと刻み昆布煮	付)アスパラの味噌炒め	干し大根煮
	露の金平風	大根金平	南瓜サラダ	胡瓜と玉ねぎの酢の物	磯香和え	焼きうどん	胡瓜とシラスの酢の物
	ブロッコリー・パプリカ・リンチノ	蓮根の韓国風和え	炒めなます			マセドアンサラダ	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g	エネルギー 510kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal 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。**

