



←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 5 (月)	4 / 1 6 (火)	4 / 1 7 (水)	4 / 1 8 (木)	4 / 1 9 (金)	4 / 2 0 (土)	4 / 2 1 (日)
昼 食	御飯						
	すき焼き風	サバの韓国風煮	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	ピーマン肉詰めフライ	サワラのカレー煮	鶏肉のオランダ煮
	パロツコリー味噌サラダ	ツナサラダ	きのこのバター醤油炒め	ピーマン炒め	竹輪と玉葱のおかか炒め	肉じゃが	細切高野の卵とじ
	三色ピーマン胡麻炒め	落の金平風	スパオロツコリー	スクランブルエッグチリソースかけ	ピーマン突きコシ煮	茄子の揚げ煮	もやしのジャージャー炒め
	キャベツと揚げの酢の物	青菜チャンプル	三色ナムル	山くらげの金平風	大根サラダ	干し大根の酢の物	春雨と人参の酢の物
	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 12g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g
夕 食	御飯						
	アジの天婦羅	鶏肉の照り焼	マスの焼き南蛮	酢豚	カレーの味噌焼	コロッケ	マスのパセリバター焼き
	筍とカニカマの酢味噌和え	しめじの酢の物	ごぼうサラダ	青菜揚げ煮	若布の卵とじ	玉子焼き	大根がんも煮
	オムレツ	イカのチリソース炒め	マーボー大根	カリフラワー胡麻エビ和え	キャベツと蒸し鶏のソテー	ヌードルサラダ	三色豆煮
	ひじき五目煮	わさびサラダ	南瓜煮	ひじきサラダ	蓮根の梅酢煮	ごぼうの胡麻酢和え	人参の胡麻酢和え
	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 11g	エネルギー 463kcal たんぱく質 18g

※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 / 2 2 (月)	4 / 2 3 (火)	4 / 2 4 (水)	4 / 2 5 (木)	4 / 2 6 (金)	4 / 2 7 (土)	4 / 2 8 (日)
昼 食	御飯						
	アジの梅照り焼き	他人煮	サバの土佐煮	酢鶏	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	ぜんまい煮	煮物	バンバンジーサラダ	筍土佐煮	三色煮浸し	ひじきサラダ	干大根の菜種和え
	玉葱マリネ	五目煮	露と竹輪の金平風	二色ピーマン胡麻まぶし	南瓜の高野そぼろあんかけ	インゲンがんも煮	ミロールキャベツ煮
	ポテトコンサダ	磯香和え	スクランブルエッグ	アスパラコンソレ	ごぼうサラダ	菜の花つきコンソレ	青菜のウイナー炒め
	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 462kcal たんぱく質 11g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	カレイの野菜蒸し焼	八宝菜	サワラのパン粉焼き	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	タンドリーチキン
	若布サラダ	ブロッコリーサラダ	ミモザサラダ	人参の香味炒め	春キャベツのコールスロー	胡瓜ときくらげの酢の物	じゃが芋の旨煮
	干し大根煮	チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	蒟蒻の中華風旨煮	刻み昆布の金平	アスパラサラダ	ブロッコリーソテー
	胡瓜とシラスの酢の物	大根と柚子の酢の物	青菜シーフードソテー	若布と玉ねぎの酢の物	青菜と竹輪の煮浸し	時雨煮	枝豆の酢の物
	エネルギー 522kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 10g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g

※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 5 (月)	4 / 1 6 (火)	4 / 1 7 (水)	4 / 1 8 (木)	4 / 1 9 (金)	4 / 2 0 (土)	4 / 2 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	タラのバジルオイル焼	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	鶏唐揚げ	サワラのカレー煮	鶏肉のオランダ煮
	煮物	付) 茶蕎麦	付) 竹輪天	付) かき揚げ	付) おくら素揚げ	付) かきあげ	付) もやしのジャージャー炒め
	三色ビ°-マン胡麻炒め	ツナサラダ	ス° オ-ロサラダ	スクランブルエッグフリソースかけ	竹輪と玉葱のおかか炒め	肉じゃが	南瓜、おくら煮
	エネルギー補給ゼリー-80	露の金平風 エネルギー補給ゼリー-80	インゲンのおかか煮	山くらげの金平風 エネルギー補給ゼリー-80	大根サラダ	茄子の揚げ煮	春雨と人参の酢の物
エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 10g	エネルギー 575kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 19g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 608kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの天婦羅	鶏肉の照り焼	マスの焼き南蛮	酢豚	カレイの味噌焼	コロッケ	マスのパセリバター焼き
	付) ヤングコーン素揚げ	イカのチリソース炒め	付) かき揚げ	青菜揚げ煮	付) 枝豆かきあげ	付) ごぼうの胡麻酢和え	付) かき揚げ
	筍とカニカマの酢味噌和え	わさびサラダ	ごぼうサラダ	筑前煮	キャベツと蒸し鶏のソテー	ヌードルサラダ	野菜のオイスター炒め
	スナップ豆と豚肉の 塩だれ炒め	フルーツ缶	マーボー大根	フルーツ缶	青菜のビ°-ナツ和え エネルギー補給ゼリー-80	青菜と竹輪の煮浸し	人参の胡麻酢和え
エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 23g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 12g	エネルギー 563kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 11g	

※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。

	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)	4/27 (土)	4/28 (日)
昼食	御飯						
	アジの梅照り焼き	他人煮	サバの土佐煮	サカナ	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	シシトマサラダ	付) カルカキ揚げ	付) シヤトー人参素揚げ	付) おくら天	インゲンも煮	付) 蓮根素揚げ
	玉葱マリネ	五目煮	バンバンジーサラダ	大根の梅サラダ	南瓜の高野そぼろあんかけ	キャベツのごま酢あえ	マセドアンサラダ
	ポテトコンソメ	フルーツ缶	露と竹輪の金平風	アスパラコンソメ	ごぼうサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	干大根の菜種和え
	エネルギー 550kcal たんぱく質 15g	エネルギー 593kcal たんぱく質 21g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	カレイの野菜蒸し焼	八宝菜	サワラのパン粉焼き	枝豆ハンバーグ	アジのカル天婦羅	タンドリーチキン
	干し大根煮	チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	人参の香味炒め	春キャベツのコールスロー	焼そば	付) 人参、絹さや
	かきのふわふわ豆腐煮	茄子ミート	青菜シーフードソテー	蒟蒻の中華風旨煮	ジャーマンポテ	アスパラサラダ	春雨の中華サラダ
	フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80			じゃが芋の旨煮
	エネルギー 566kcal たんぱく質 19g	エネルギー 523kcal たんぱく質 12g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 597kcal たんぱく質 20g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal 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 5 (月)	4 / 1 6 (火)	4 / 1 7 (水)	4 / 1 8 (木)	4 / 1 9 (金)	4 / 2 0 (土)	4 / 2 1 (日)
昼食	御飯 すき焼き風 パロコリ味噌サラダ 三色ピーマン胡麻炒め	御飯 サバの韓国風煮 付) 路の金平風 ツナサラダ 青菜チャンプル	御飯 チンジャオロース きのこのバター醤油炒め スパオロサラダ	御飯 赤魚粕漬焼 付)スクラブイック フリースかけ ピマン炒め 山くらげの金平風	御飯 ピーマン肉詰めフライ 付)ピーマン突きコ煮 竹輪と玉葱のおかか炒め 大根サラダ	御飯 サワラのカレー煮 付) 三色浸し 肉じゃが 茄子の揚げ煮	御飯 鶏肉のオランダ煮 もやしのジャージャー炒め 春雨と人参の酢の物
	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 12g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯 アジの天婦羅 付)筍とカニカマの 酢味噌和え オムレツ ひじき五目煮	御飯 鶏肉の照り焼 しめじの酢の物 わさびサラダ	御飯 マスの焼き南蛮 付) キャベツパコン炒め ごぼうサラダ マーボー大根	御飯 酢豚 筑前煮 ひじきサラダ	御飯 カレイの味噌焼 付) 若布の卵とじ キャベツと蒸し鶏のソテー 蓮根の梅酢煮	御飯 コロッケ ヌードルサラダ ごぼうの胡麻酢和え	御飯 マスのパセリバター焼き 付) 三色豆煮 大根がんも煮 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g	エネルギー 506kcal たんぱく質 11g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g

※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 / 2 2 (月)	4 / 2 3 (火)	4 / 2 4 (水)	4 / 2 5 (木)	4 / 2 6 (金)	4 / 2 7 (土)	4 / 2 8 (日)
昼 食	御飯						
	アジの梅照り焼き	他人煮	サバの土佐煮	酢鶏	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	付) 玉葱マリネ	煮物	付) 落と竹輪の金平風	筍土佐煮	付) 三色煮浸し	付) 菜の花つきコソ煮	付) 干大根の菜種和え
	ぜんまい煮	磯香和え	バンバンジーサラダ	二色ビーマン胡麻まぶし	南瓜の高野そぼろあんかけ	ひじきサラダ	ミロールキャベツ煮
	ポテトパコソサラダ		スクランブルエッグ		ごぼうサラダ	インゲンがんと煮	青菜のウイナー炒め
	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 468kcal たんぱく質 11g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	カレイの野菜蒸し焼	八宝菜	サワラのパン粉焼き	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	タンドリーチキン
	若布サラダ	付) 大根と柚子の酢の物	付) 青菜シーフードソテー	付) 若布と玉ねぎの酢の物	春キャベツのコールスロー	付) 胡瓜ときくらげの酢の物	じゃが芋の旨煮
	干し大根煮	ブロッコリーサラダ	ミモザサラダ	人参の香味炒め	刻み昆布の金平	アスパラサラダ	ブロッコリーソテー
		チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	蒟蒻の中華風旨煮		時雨煮	
	エネルギー 513kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 525kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal 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。

