



←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。

	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)	6/15 (土)	6/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	カレイの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	玉葱の卵とじ	大根と人参の酢の物	牛肉と玉葱の中華炒め	炊き合わせ	キャバツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	ごぼうサラダ
	ブロッコリーの煮浸し	時雨煮	昆布煮	オムレツ	かき揚げ	チャブチ風炒め	露と竹輪の金平風
	干大根の三杯酢	アスパラと竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	カレーポテトサラダ	もやしと人参の酢の物
エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 10g	エネルギー 533kcal たんぱく質 23g	エネルギー 466kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal たんぱく質 22g	エネルギー 450kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	酢鶏	タラの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンオニオンソース炒め	カリフラワーと桜エビの酢の物	スパゲティサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	青菜と竹輪のめた	塩焼そば	豆乳しんじょう 蟹かあんかけ	竹輪とそら豆のフリソース炒め	つきこんどり辛煮	八宝菜	胡麻豆腐
	茄子ピーマン煮	青菜おかか炒め	じゃが芋旨煮	青菜のピリナツ炒め	露とさつま揚げの 中華風和え	冬瓜の煮物	オムレツ
エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	

※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。

	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)	6/22 (土)	6/23 (日)
昼食	御飯						
	きす天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅照り焼き	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め	大根竹輪煮	マセドアンサラダ	煮物	干し椎茸春雨炒め	胡瓜ときくらげの酢の物
	南瓜、おくら煮	炊き合わせ	バンバンジーサラダ	干大根の菜種和え	ブロッコリーとルムの炒め物	枝豆の酢の物	時雨煮
	青菜バター醤油炒め	じゃが芋の酢の物	南瓜とレンコンの炒め煮	三色ピーマン胡麻炒め	もやし胡麻酢和え	絹さや卵とじ	千草焼きあんかけ
	エネルギー 470kcal たんぱく質 9g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	揚げ鶏の香味だれあえ	マスのレモンオイル焼	酢豚
	蒸し鶏と若布の炒り煮	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	昆布サラダ	青菜と豚肉の炒め	カレー肉じゃが
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリーとピーマンの炒り煮	三色こんにゃく中華和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	筑前煮	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	アスパラガスとコン炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	インゲンピーマン和え	青菜煮浸し	梅風味マカロニサラダ	キャベツナムル
	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal 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。**





←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。

	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)	6/15 (土)	6/16 (日)
昼食	御飯 鶏のパン粉焼き 付) かきあげ 野菜の味噌炒め 干大根の三杯酢	御飯 白身魚の磯部揚 付) 大根と人参の酢の物 時雨煮 アスパラと竹輪の甘辛炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏唐揚げ 牛肉と玉葱の中華炒め 五目煮 フルーツ缶	御飯 サバの韓国風焼き 付) 蓮根素揚げ 炊き合わせ 人参の香味炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏の味噌ピー唐揚げ キャベツのゆかり和え 焼きうどん フルーツ缶	御飯 カレイの中華風レモン蒸し 付) 人参の黒胡麻かき揚げ チャブチ風炒め カレーポテトサラダ フルーツ缶	御飯 豚肉ケチャップ煮 付) 椎茸天 ごぼうサラダ 露と竹輪の金平風
	エネルギー 551kcal たんぱく質 20g	エネルギー 571kcal たんぱく質 11g	エネルギー 559kcal たんぱく質 22g	エネルギー 574kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 11g	エネルギー 561kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サワラのカレー煮 付) ヤングコーン素揚げ ワラビの煮物 茄子ピーマン煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の照味噌炒め 付) 青菜おかか炒め 塩焼そば インゲン揚げ煮	御飯 ホッケの照り焼き 付) フライドポテト 春雨サラダ ベーコンオイスターソース炒め	御飯 トンカツ卵とじ カリフラワーと桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め	御飯 アジの土佐焼 付) 華詞 スパゲティサラダ つきこんぴり辛煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 酢鶏 八宝菜 インゲン黒胡麻サラダ	御飯 タラの野菜あんかけ 付) オムレツ 青菜ハート炒め 里芋のそぼろ煮
	エネルギー 566kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 532kcal たんぱく質 14g	エネルギー 600kcal たんぱく質 23g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g

※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。

	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)	6/22 (土)	6/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅照り焼き	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 玉子焼き	もやし中華炒め	付) おくら天	マセドアンサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	干し椎茸春雨炒め	付) おくらの素揚げ
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	バンバンジーサラダ	青菜揚げ煮	ジャガイモの和風カレー炒め	絹さや卵とじ	時雨煮
	南瓜、おくら煮	フルーツ缶	南瓜とレンコンの炒め煮	フルーツ缶	煮物	エネルギー補給ゼリー-80	金時豆煮
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 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 548kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	チキンカツ	マスのレモンオイル焼	酢豚
	付) ミックスかきあげ	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	ごうやチャンプル	付) シャトー人參素揚げ	付) 枝豆かきあげ	カレー肉じゃが
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参のみそ炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	三色こんにゃく中華和え	オムレツ	筑前煮	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	里芋と空豆の煮物	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	梅風味マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80			フルーツ缶	フルーツ缶		
エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 13g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 14g	エネルギー 577kcal たんぱく質 18g	

※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。

	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)	6/15 (土)	6/16 (日)
昼食	御飯 鶏のパン粉焼き 玉葱の卵とじ 野菜の味噌炒め	御飯 白身魚の磯部揚 付) 大根と人参の酢の物 時雨煮 アスパラと竹輪の甘辛炒め	御飯 ハンバーグ 昆布煮 空豆とブロッコリーのサラダ	御飯 サバの韓国風焼き 付) 胡瓜とらっきょうの酢の物 炊き合わせ オムレツ	御飯 鶏の味噌ピー唐揚げ キャベツのゆかり和え 青菜揚げ煮	御飯 カレイの中華風レモン蒸し 付) カリフラワーくず煮 チャブチ風炒め ミニロールキャベツ煮	御飯 豚肉キャップ煮 付) もやしと人参の酢の物 ごぼうサラダ 大根の煮物
	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 10g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サワラのカレー煮 付) 青菜と竹輪のめた ひじきサラダ 茄子ピーマン煮	御飯 豚肉の照味噌炒め 付) インゲン揚げ煮 塩焼そば 青菜おかか炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付) 春雨サラダ ベーコンオニオンソース炒め じゃが芋旨煮	御飯 トンカツ卵とじ カリフラワーと桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め	御飯 アジの土佐焼 付) 高野の卵とじ スパゲティサラダ 落とさつま揚げの中華風和え	御飯 酢鶏 パプリカとひじきの炒り煮 冬瓜の煮物	御飯 タラの野菜あんかけ 付) 青菜ベーコン炒め 胡麻豆腐 オムレツ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g	エネルギー 509kcal たんぱく質 14g

※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。

	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)	6/22 (土)	6/23 (日)
昼食	御飯						
	きす天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅照り焼き	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付)青菜バター醤油炒め	もやし中華炒め	付) 大根竹輪煮	付)三色ピーマン胡麻炒め	付)ブロッコリーと 玉ねぎの炒め物	付)絹さや卵とじ	付)胡瓜ときくらげの酢の物
	キャベツの担々味噌がけ	じゃが芋の酢の物	バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	干し椎茸春雨炒め	時雨煮
	南瓜、おくら煮		南瓜とレタスの炒め煮	干大根の菜種和え	煮物	枝豆の酢の物	千草焼きあんかけ
	エネルギー 474kcal たんぱく質 9g	エネルギー 502kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	揚げ鶏の香味だれあえ	マスのレモンオイル焼	酢豚
	付) インゲンとツナの煮物	付) マカヒキサラダ	ポテトサラダ	付)インゲンピーマン和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	付)梅風味マカヒキサラダ	カレー肉じゃが
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリーとピーマンの炒め物	ごうやチャンプル	青菜煮浸し	青菜と豚肉の炒め	ミニ信田巻き
	揚げなすの生姜醤油あえ	アスパラガス炒め		三色こんにゃく中華和え		筑前煮	
	エネルギー 515kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 504kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g

※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。**

