



←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。

	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)	6/29 (土)	6/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のレモンオイル焼	アジの中華風照り焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	豚しゃぶ	サワラの海苔塩唐揚げ	親子煮
	玉葱と竹輪のかき揚げ	ヌードルサラダ	三色ナムル	チャプチエ風炒め	高野チャンプル	玉葱の卵とじ	ぜんまい煮
	炊き合わせ	青菜煮浸し	ひじき五目煮	筑前煮	青菜のぬた	蒟蒻の中華風旨煮	胡瓜、若布の酢の物
	人参の胡麻酢和え	豚肉と茄子のケチャップ炒め	竹輪の味噌炒め	若布と玉ねぎの酢の物	大根の加熱ナラ風	干大根の三杯酢	露と竹輪の金平風
	エネルギー 523kcal たんぱく質 25g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 467kcal たんぱく質 12g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の赤しそ天ぷら	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	ハンバーグ	サバのタンドリー焼
	青菜シーフードソテー	キャベツの煮浸し	マカロニサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	冬瓜の煮物	シーフードスパゲティ	青菜のピーナツ炒め
	バンサンスー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	ワラビの煮物	ホイコーロー	カレー醤油炒め	ごぼうの変わり金平	焼そば
	五目巾着煮	南瓜のマリネ	蓮根カレー金平	五目煮	枝豆の酢の物	もやしと人参の酢の物	しめじの酢の物
	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 25g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal 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。

	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金)	7/6 (土)	7/7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのタコソース野菜のせ	ピーマン肉詰めフライ	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	大根とベーコンのコンソメ煮	青菜揚げ煮	ゴーヤかき揚げ	キャベツと揚げのおかか炒め	梅風味マカロニサラダ	キャベツピーナツ炒め	八宝菜
	アスパラと揚げのめた	そうめんジュレつゆかけ	金時豆煮	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	春雨の酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	里芋いんげん利休煮	キャベツとあさりの酢の物	枝豆とひじきの酢の物	揚げ茄子のトマト煮	いんげん竹輪胡麻あえ	星オムレツ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	人参カレーライス	春雨サラダ	茄子ミート	若布サラダ	明太子トマトサラダ	人参の香味炒め	じゃが芋の高野そばろ あんかけ
	昆布煮	かたろろ煮浸し	たこザンギと落の煮物	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの煮浸し
	ブロッコリーの中中華炒め	ピーマン突きコン煮	刺身蒟蒻の酢味噌和え	人参とツナの卵炒め	夏なます	干し大根煮	もずくの酢の物
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g

※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。

	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)	6/29 (土)	6/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のレモンオイル焼	アジの中華風照り焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	チキンカツ	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏唐揚げ
	玉葱と竹輪のかき揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	付) 三色ナムル	チャプチエ風炒め	肉じゃが	付) おくら素揚げ	付) ポテトサラダ
	人参の胡麻酢和え	ヌードルサラダ	車麩の煮物	青菜つきこん煮	青菜のぬた	蒟蒻の中華風旨煮	ぜんまい煮
	フルーツ缶	豚肉と茄子のケチャップ炒め	竹輪の味噌炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	イゲンおかか胡麻和え	露と竹輪の金平風
	エネルギー 562kcal たんぱく質 21g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g	エネルギー 547kcal たんぱく質 10g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 543kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の赤しそ天ぷら	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	ハンバーグ	サバのタンドリー焼
	付) カレー風味 ポテトサラダ	南瓜のマリネ	付) 人参の黒胡麻 かき揚げ	ホイコーロー	付) 青菜のコン炒め	付) シャトー人参素揚げ	付) きのこのかき揚げ
	青菜シーフードソテー	アスパラ中華あえ	マカロニサラダ	五目煮	冬瓜の煮物	シーフードスパゲティ	青菜のピリナツ炒め
	バンサンスー	フルーツ缶	ワラビの煮物	フルーツ缶	カレー醤油炒め	ごぼうの変わり金平	焼そば
	エネルギー 554kcal たんぱく質 13g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 23g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 573kcal 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。

◆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。

	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金)	7/6 (土)	7/7 (日)
昼食	御飯 赤魚南部天 付) キャベツと蒸し鶏のナムル 大根とベーコンのコンソメ煮 アスパラと揚げのぬた	御飯 鶏のガーリックトマト焼き 付) 青菜揚げ煮 そうめんジュレつゆかけ 里芋いんげん利休煮	御飯 アジのタコソース野菜のせ 付) ゴーヤかき揚げ 焼きうどん キャベツとあさりの酢の物	御飯 ピーマン肉詰めフライ 付) キャベツと揚げのおかか炒め ピーマンと筍ピリ辛炒め煮 さつま芋の甘露煮	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) かきあげ 梅風味マカロニサラダ 夏野菜の煮物	御飯 豚肉の錦揚げ 付) キャベツピーナツ炒め 大根の煮物 いんげん竹輪胡麻あえ フルーツ缶	御飯 マスのバジルオイル焼 付) 春雨の酢の物 八宝菜 青菜と赤ピーマンの煮浸し エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 515kcal たんぱく質 13g	エネルギー 572kcal たんぱく質 22g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16g	エネルギー 573kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 牛肉シシリアン風 付) ピーマン胡麻かき揚げ 人参カレーカス じゃが芋ホトサラダ	御飯 カレーの味噌焼 付) 春雨サラダ 揚げ南瓜からしあんかけ カリフラワー煮浸し フルーツ缶	御飯 豚肉の生姜焼 ジャーマンポテト 茄子ミート	御飯 マスのパセリバター焼き 豚肉のポン酢炒め 人参とツナの卵炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏団子の甘酢 付) 明太ホトサラダ ナポリタン 青菜コーンの煮浸し	御飯 サバの韓国風焼き 付) ミックスかきあげ 人参の香味炒め 茄子の利休煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏肉の磯部揚げ ごぼうサラダ じゃが芋の高野そばろあんかけ
	エネルギー 601kcal たんぱく質 20g	エネルギー 546kcal たんぱく質 11g	エネルギー 526kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 568kcal 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。

	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)	6/29 (土)	6/30 (日)
昼食	御飯 鶏肉のレモンオイル焼 炊き合わせ 人参の胡麻酢和え	御飯 アジの中華風照り焼 付) 青菜煮浸し ヌードルサラダ 豚肉と茄子のケチャップ炒め	御飯 コロッケ 車麩の煮物 竹輪の味噌炒め	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 付) 青菜つきこん煮 チャプチェ風炒め 筑前煮	御飯 豚しゃぶ 青菜のぬた 大根の加熱チナウ風	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ 付) 干大根の三杯酢 玉葱の卵とじ 蒟蒻の中華風旨煮	御飯 親子煮 胡瓜、若布の酢の物 露と竹輪の金平風
	エネルギー 500kcal たんぱく質 24g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯 白身魚の赤しそ天ぷら 付) 青菜シーフードソテー 五目巾着煮 カレー風味ポテトサラダ	御飯 トンカツあんかけ煮 キャベツの煮浸し 南瓜のマリネ	御飯 サバの生姜煮 付) 茄子の香味だれ マカロニサラダ 蓮根カレー金平	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 胡瓜とカニカマの酢の物 五目煮	御飯 アジのパン粉焼 付) 枝豆の酢の物 青菜のコン炒め カレー醤油炒め	御飯 ハンバーグ ごぼうの変わり金平 もやしと人参の酢の物	御飯 サバのタンドリー焼 付) 青菜のピリナツ炒め 焼そば しめじの酢の物
	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal 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。

	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金)	7/6 (土)	7/7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのタコソース野菜のせ	ピーマン肉詰めフライ	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	付)アスパラと揚げのぬた	青菜揚げ煮	付)キャベツとあさりの酢の物	キャベツと揚げのおかか炒め	付)梅風味マカヒラサダ	大根の煮物	付)青菜と赤ピーマンの煮浸し
	大根とピーマンのコンソメ煮	そうめんジュレつゆかけ	ゴーヤかき揚げ	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	八宝菜
	キャベツと蒸し鶏のナムル		金時豆煮		揚げ茄子のトマト煮		春雨の酢の物
	エネルギー490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	付)人参カレーライス	付)カワラナ煮浸し	ジャーマンポテト	付)若布サラダ	明太ホトサラダ	付)干し大根煮	ブロッコリーの煮浸し
	昆布煮	春雨サラダ	たこザンギと落の煮物	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	人参の香味炒め	もずくの酢の物
	ブロッコリーの中中華炒め	ピーマン突きコン煮		人参とツナの卵炒め		バンバンジーサラダ	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal 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。

