



←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。

	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金)	7/13 (土)	7/14 (日)
昼食	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ごぼうの変わり金平 人参シリシリ マカヒサダ	御飯 アジの磯部揚げ キャベツと紅生姜の酢の物 茄子と豚肉の テンメンジャン炒め 根菜炒め煮	御飯 金平コロッケ 夏なます カリフラワー・コン煮 春雨の中華サラダ	御飯 マスの味噌煮 柚子胡椒サラダ 野菜豆腐煮 しめじの酢の物	御飯 トカツの和風カレー煮 干し大根煮 茄子の香味だれ 青菜細切り高野煮浸し	御飯 カレイの味噌焼 玉葱と竹輪のかき揚げ キャベツと蒸し鶏のナムル 五目巾着煮	御飯 他人煮 パプリカとひじきの炒り煮 焼なすの生姜あんかけ 青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 9g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 カレイの漬け焼 ポテト・コンサダ ぜんまい煮 チリコンカン	御飯 鶏肉のケチャップ照り焼 ブロッコリー・パプリカ・コンチーノ 五目煮 昆布サラダ	御飯 サバの照り焼き ヒーマンと竹輪の昆布あえ ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し	御飯 お好み焼き風天ぷら 蒟蒻の中華風旨煮 人参のりんご酢和え 冬瓜とハモしんじょう煮	御飯 アジのバジルオイル焼 千草焼きあんかけ 春雨のジャージャー炒め 胡瓜とカニカマの酢の物	御飯 鶏肉の生姜煮 アスパラの味噌炒め 時雨煮 人参のおかか煮	御飯 白身魚の中華あんかけ 若布とシラスの酢の物 さつま芋の煮物 オムレツ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 24g	エネルギー 446kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 513kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g

※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。

	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (土)	7/21 (日)
昼食	御飯						
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏肉の南部天	赤魚の揚げ煮
	中華風卵とし	人参の韓国風炒め	ジャーマンポテト	昆布煮	青菜揚げ煮	車麩の煮物	しめじの酢の物
	焼きそば	炊き合わせ	八宝菜	ブロッコリー炒め	キャベツ塩だれ炒め	大根揚げのゴマ酢あえ	スクランブルエッグチリソースかけ
	蓮根のぴり辛和え	オクラのわさび和え	絹さやの生姜煮	アスパラと竹輪の甘辛炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	カレー醤油炒め
	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	鶏肉の塩レモン唐揚	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌焼き	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ピーマン肉詰めフライ
	ひじきサラダ	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	人参の香味炒め	竹輪と落の中華風サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	カリフラワーピクルス	ジャガイロの味噌煮	冬瓜のあんかけ	バンサンスー	ごうやチャンプル	豚肉のポン酢炒め	ブロッコリーの煮浸し
	青菜としめじの煮浸し	玉子焼き	ソラメとベーコンオイル炒め	枝豆ふわふわ豆腐	ピーマンつきこん煮	胡瓜と生姜の酢の物	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 465kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal 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。





←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。

	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金)	7/13 (土)	7/14 (日)
昼食	御飯						
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	タラの南部天	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	ニラの卵とじ	付) ヤングコーン素揚げ	ホイコーロー	付) フライポテト	付) スパゲティサラダ	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) かきあげ
	マカロニサラダ	キャベツと紅生姜の酢の物	春雨の中華サラダ	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	青菜、竹輪の中華炒め
	フルーツ缶	根菜炒め煮		野菜のオイスター炒め	茄子の香味だれ	大根と人参の酢の物	山くらげの金平風
		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 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 9g	エネルギー 586kcal たんぱく質 11g	エネルギー 528kcal たんぱく質 13g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 12g	エネルギー 579kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	カレイの漬け焼	鶏肉のケチャップ照り焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) ポテトベコンサラダ	付) 揚げ茄子のポン酢かけ	付) 竹輪天	蓮根サラダ	付) きこのかき揚げ	アスパラの味噌炒め	さつま芋の煮物
	ぜんまい煮	炊き合わせ	ビーフカレー炒め	冬瓜とハモしんじょう煮	ポテトサラダ	南瓜のマリネ	オムレツ
	チリコンカン	五目煮	青菜とさつま揚げの煮浸し		春雨のジャージャー炒め		フルーツ缶
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶				
	エネルギー 591kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 24g	エネルギー 531kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21g	エネルギー 540kcal たんぱく質 13g

※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。

	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (土)	7/21 (日)
昼食	御飯						
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	チンカツ	赤魚の揚げ煮
	付) 椎茸天	人参の韓国風炒め	付) ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	春雨サラダ	付) いんげんのかき揚げ
	焼きそば	スパオロサラダ	八宝菜	アスパラと竹輪の甘辛炒め	青菜揚げ煮	青菜ベーコン炒め	しめじの酢の物
	大根とレモンの酢の物		絹さやの生姜煮	フルーツ缶	三色金平	フルーツ缶	スクランブルエッグチリソースかけ
	フルーツ缶				エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 514kcal たんぱく質 13g	エネルギー 596kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 20g	エネルギー 588kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 15g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	鶏肉の塩いも唐揚	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌焼き	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ピーマン肉詰めフライ
	付) おくら素揚げ	付) ジャーチャーキャベツ	冬瓜のあんかけ	付) かき揚げ	竹輪と落の中華風サラダ	スパゲティサラダ	付) シャトー人参素揚げ
	筑前煮	夏野菜の梅醤油浸し	ソラメとベーコンオイル炒め	人参の香味炒め	ごうやチャンプル	オムレツ	ポテトサラダ
	カリフラワーピクルス	じゃが芋の味噌煮	エネルギー補給ゼリー-80	パンサンスー		エネルギー補給ゼリー-80	キャベツと蒸し鶏のナムル
				エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 602kcal たんぱく質 21g	エネルギー 522kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 13g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 571kcal 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。



←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。

	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金)	7/13 (土)	7/14 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	ニラの卵とじ マカヒサダ	付) キャベツと紅生姜の酢の物 茄子と豚肉のテンメンジャン炒め 根菜炒め煮	ホイコーロー 春雨の中華サラダ	付) 柚子胡椒サラダ 野菜豆腐煮 野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ 青菜細切り高野煮浸し	付)キャベツと蒸し鶏のナムル 玉葱と竹輪のかき揚げ 五目巾着煮	パプリカとひじきの炒り煮 青菜、竹輪の中華炒め
エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	鶏肉のケチャップ 照り焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) ぜんまい煮 ポテトベコンサラダ チリコンカン	ブロッコリーパンプキン 五目煮	付)胡瓜とらっきょうの酢の物 ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し	蒟蒻の中華風旨煮 人参のりんご酢和え	付)胡瓜とカニマの酢の物 千草焼きあんかけ 春雨のジャージャー炒め	アスパラの味噌炒め 南瓜のマリネ	付) 若布とシラスの酢の物 さつま芋の煮物 オムレツ
エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 24g	エネルギー 443kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	

※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。

	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (土)	7/21 (日)
昼食	御飯						
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏肉の南部天	赤魚の揚げ煮
	付)蓮根のピリ辛和え	人参の韓国風炒め	付) 絹さやの生姜煮	じゃが芋の酢の物	付) 青菜揚げ煮	車麩の煮物	付) しめじの酢の物
	中華風卵とじ	オクラのわさび和え	ジャーマンポテ	ブロッコリー炒め	キャベツ塩だれ炒め	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグチリソースかけ
	焼きそば		八宝菜		三色金平		カレー醤油炒め
	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	鶏肉の塩レモン唐揚	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌焼き	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ピーマン肉詰めフライ
	カリフラワーピクルス	付) ジャーチャーキャベツ	ごぼうサラダ	付) バンサンスー	付) ピーマンつきこん煮	付) スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	青菜としめじの煮浸し	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	人参の香味炒め	竹輪と落の中華風サラダ	豚肉のポン酢炒め	キャベツと蒸し鶏のナムル
		じゃが芋の味噌煮		枝豆ふわふわ豆腐	ごうやチャンプル	オムレツ	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal 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。

