

8/9(金)～16(金)

お盆期間のご注文は8/2(金)までに  
ご連絡をお願いいたします。

☎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。

	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのパン粉焼き	鶏団子キャップ煮	アジのレモンマリネ	メンチカツ	きす天	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	マーボー茄子	干し大根煮	キャベツ、ハートン煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	さつま芋昆布煮	ごぼう蒸し鶏サラダ
	キャベツおムツ	わらのわさび和え	青菜の海老炒め	三色ピーマン酢の物	塩焼そば	ブロッコリー胡麻炒め	野菜のオイスター炒め
	大根と竹輪の酢の物	じゃが芋南蛮炒め	ニラの卵とじ	細切り茎若布サラダ	カレーボールカレー煮	大根サラダ	アスパラわさび和え
	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ピリ辛生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーライトチキン	カレーの明太子焼き	豚肉の照味噌炒め	アジの梅しそ焼	鶏肉の照り焼
	人参ひじきツナサラダ	梅風味マカヒキサラダ	竹輪の味噌炒め	大豆の甘辛煮	大根ハートン炒め	干し大根煮	青菜がんも煮
	レモンピーマンハートンチリ	ホイコーロー	蒟蒻の胡麻炒め	夏なます	胡瓜椎茸ゴマ酢あえ	人参のりんご酢和え	金時豆煮
	ミニロールキャベツ煮	インゲンピーナッツ和え	三色ナムル	焼なすの生姜あんかけ	ポテトサラダ	わさびサラダ	胡瓜ときくらげの酢の物
	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 26g

※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。**

## ＜ 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。

	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)	8/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	鶏肉のケチャップ 照り焼	マスのからしマヨネーズ 焼	酢豚	サワラのタンドリー風焼	トンカツ卵とじ
	インゲンピーナッツ和え	付) 人参	キャベツ揚げ煮	炊き合わせ	人参の香味炒め	スクランブルエッグ チリソースかけ	ブロッコリーオニオン炒め
	マカロニサラダ	茄子とミンチの炒め物	豚肉と人参の 胡麻みそ炒め	ブロッコリーパプリカ炒め	高野と茄子の煮物	すり身団子と落煮	人参と蒟蒻のピーナツあえ
	キャベツと炒り卵の酢の物	冬瓜のあんかけ ピーマンゴマ酢和え	カリフラワーピクルス	芽キャベツと ウイナーのトマト煮	竹輪と玉葱のおかか炒め	大根と刻み昆布の酢の物	胡瓜若布の酢味噌あえ
	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g	エネルギー 444kcal たんぱく質 11g	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 23g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	チキン味噌カツ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜煮	カレーの味噌焼
	焼きビーフン	ごうやチャンプル	時雨煮	青菜煮浸し	キャベツと蒸し鶏の胡麻和え	カリフラワーくず煮	茄子ミート
	大根と竹輪の梅和え	刻み昆布の金平	青菜のシーフード炒め	炒めなます	炊き合わせ	ぜんまい煮	大根がんも煮
	五目巾着煮	枝豆の酢の物	蓮根の山葵サラダ	じゃが芋のカレー煮	ソラメとパプリカ炒め	インゲン胡麻和え	かき揚げ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 486kcal 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。**

8/9(金)~16(金)

お盆期間のご注文は8/2(金)までにご連絡をお願いいたします。

☎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。

	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのパン粉焼き	鶏団子ケチャップ煮	アジのレモンマリネ	メンチカツ	きす天	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	付) ポテトパスタサラダ	付) 金平ごぼう	青菜の海老炒め	ジャーマンポテト	付) カレーボールカレー煮	付) シャトー人参素揚げ	付) 南瓜の素揚げ
	マーボー茄子	干し大根煮	ニラの卵とじ	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	中華風卵とじ	ごぼう蒸し鶏サラダ
	大根と竹輪の酢の物	じゃが芋南蛮炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	塩焼そば	大根サラダ エネルギー補給ゼリー-80	アスパラわさび和え
	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 592kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ピリ辛生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーライトチキン	カレーの明太子焼き	豚肉の照味噌炒め	アジの梅しそ焼	鶏肉の照り焼
	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) おくら天	付) 蒟蒻の胡麻炒め	付) 夏なます	付) 椎茸天	付) さつま芋のかき揚げ	ゴーヤかき揚げ
	絹厚揚げと糸コンの煮物	梅風味マカロニサラダ	竹輪の味噌炒め	大豆の甘辛煮	筑前煮	人参のりんご酢和え	揚げ茄子のポン酢かけ
	レコンピーマンパペロンチーノ	インゲンピーナッツ和え フルーツ缶	三色ナムル	焼なすの生姜あんかけ	ポテトサラダ	わさびサラダ	フルーツ缶
	エネルギー 544kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal 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。**

## ＜ 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。

	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)	8/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	ピーマン肉詰めフライ	マスのからしマヨネーズ焼	酢豚	タラの天ぷら	トンカツ卵とじ
	付) マカロニサラダ	付) 竹輪のかき揚げ	付) カリフラワーピクルス	付) きのこのかき揚げ	人参の香味炒め	付) 蓮根素揚げ	ヌードルサラダ
	蒟蒻の中華風旨煮	冬瓜のあんかけ	キャベツ揚げ煮	炊き合わせ	竹輪と玉葱のおかか炒め	すり身団子と落煮	人参と蒟蒻の ピーナツあえ
	キャベツと炒り卵の酢の物	茄子とミンチの炒め物 エネルギー補給ゼリー-80	豚肉と人参の 胡麻みそ炒め フルーツ缶	芽キャベツと ウイナーのトマト煮	エネルギー補給ゼリー-80	ごぼうサラダ フルーツ缶	
	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 565kcal たんぱく質 12g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 13g	エネルギー 576kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	チキン味噌カツ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜煮	カレイの味噌焼
	付) ヤングコーン素揚げ	付) おくら素揚げ	付) フライドポテト	付) 炒めなます	付) もやしと葱のかき揚げ	カリフラワーくず煮	付) かき揚げ
	焼きビーフン	ごうやチャンプル	青菜のシーフード炒め	五目煮	炊き合わせ	インゲン胡麻和え	茄子ミート
	五目巾着煮	ツナとしめじの和え物 フルーツ缶	蓮根の山葵サラダ	じゃが芋のカレー煮	ソラマメと ベーコンオイル炒め フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	大根がんも煮 フルーツ缶
	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 19g	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21g	エネルギー 541kcal 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。**



8/9(金)~16(金)

お盆期間のご注文は8/2(金)までにご連絡をお願いいたします。

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)

## < 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。

	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのパン粉焼き	鶏団子ケチャップ煮	アジのレモンマリネ	メンチカツ	きす天	ハンバーグ	赤魚の揚げ煮
	付)大根と竹輪の酢の物	金平ごぼう	付)キャベツ、ハートン煮	夏野菜の煮物	付)玉葱マリネ	ブロッコリー胡麻炒め	付)アスパラわさび和え
	マーボー茄子	じゃが芋南蛮炒め	青菜の海老炒め	三色ピーマン酢の物	塩焼そば	大根サラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ
	キャベツオムレツ		ニラの卵とじ		カレーボールカレー煮		野菜のオムスター炒め
	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ピリ辛生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーフライドチキン	カレーの明太子焼き	豚肉の照味噌炒め	アジの梅しそ焼	鶏肉の照り焼
	絹厚揚げと糸コンの煮物	付)インゲンピーナッツ和え	竹輪の味噌炒め	付)夏なます	筑前煮	付)人参のりんご酢和え	ゴーヤかき揚げ
	ミニロールキャベツ煮	梅風味マカロニサラダ	蒟蒻の胡麻炒め	大豆の甘辛煮	胡瓜椎茸ゴマ酢あえ	八宝菜	胡瓜ときくらげの酢の物
		ホイコーロー		焼なすの生姜あんかけ		わさびサラダ	
	エネルギー 485kcal たんぱく質 21g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	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。**



## ＜ 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。

	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)	8/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	鶏肉のケチャップ 照り焼	マスのからしマヨネーズ 焼	酢豚	サワラのタンドリー風焼	トンカツ卵とじ
	蒟蒻の中華風旨煮 キャベツと炒り卵の酢の物	付) ピーマンゴマ酢和え 茄子とミンチの炒め物 冬瓜のあんかけ	豚肉と人参の 胡麻みそ炒め 干し大根サラダ	付) 胡瓜とらっきょうの 酢の物 炊き合わせ 芽キャベツと ウィンナーのトマト煮	付) 人参の香味炒め 高野と茄子の煮物 竹輪と玉葱のおかか炒め	付) ごぼうサラダ すり身団子と落煮 大根と刻み昆布の酢の物	人参と蒟蒻のピーナツあえ 胡瓜若布の酢味噌あえ
エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 443kcal たんぱく質 10g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	チキン味噌カツ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜煮	カレイの味噌焼
	付) 大根と竹輪の梅和え 焼きビーフン 蒸し鶏と若布の炒り煮	付) 枝豆の酢の物 ごうやチャンプル 刻み昆布の金平	付) 青菜のシーフード 炒め 時雨煮 蓮根の山葵サラダ	炒めなます 五目煮	付) ソラマと ハートオイル炒め キャベツと蒸し鶏の胡麻和え 炊き合わせ	ぜんまい煮 春雨の中華和え	付) 茄子ミート 大根がんも煮 かき揚げ
エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal 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。**