

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。

	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)
昼食	御飯						
	鶏天	ホッケの漬焼	鶏団子の甘酢	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	酢豚
	アスパラゴマ炒め	インゲン揚げ煮	青菜煮浸し	豚肉のポン酢炒め	オムレツ	青菜、竹輪煮	いんげんおかか炒め
	冬瓜の煮物	マーボー春雨	野菜のオイスター炒め	ごうやチャンプル	じゃが芋の煮物	しめじの酢の物	干し大根煮
	青菜のめた	ミロールキャバツ煮	茄子の香味だれ	ウラのわかか煮	大根と若布の酢の物	ごぼう蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	エネルギー 522kcal たんぱく質 21g	エネルギー 456kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 24g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	ジャーマンポテト	胡瓜とらっきょうの酢の物	蒟蒻の中華風旨煮	炊き合わせ	マカロニサラダ	人参の胡麻酢和え	大豆の甘辛煮
	カリフラワーレンコン	三色金平	チリコンカン	アロココリ胡麻炒め	ぜんまい煮	ビーフカレー炒め	キャベツピクルス
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	蓮根カレー炒め	もずくの酢の物	ナムルもやし	チンゲンサイ豚炒め	アスパラゴソテー	オムレツ
	エネルギー 471kcal たんぱく質 11g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g

※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)

< 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。

	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)
昼食	御飯						
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーの味噌焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	青菜とつきこんの煮浸し	胡瓜と生姜の酢の物	青菜と赤ピーマンの煮浸し	もろこしたっぷりさつま揚げ	人参と蒟蒻のピーナツあえ	高野と茄子の煮物	大根の煮物
	昆布の金平	五目煮	春雨サラダ	若布サラダ	カレーマカロニサラダ	若布の卵とじ	インゲンのおかか煮
	南瓜のマリネ	ブロッコリーオニオン炒め	じゃが芋の酢の物	八宝菜	ごぼう煮	大根と葱の酢の物	スパゲティサラダ
	エネルギー 507kcal たんぱく質 14g	エネルギー 467kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 504kcal たんぱく質 9g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	カレーの天ぷら	ホイコーロー	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼き
	人参の香味炒め	ひじき煮	ポテトサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	春雨のジャージャー炒め	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうサラダ
	ミニ信田巻き	ピーマンの甘辛煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	かき揚げ	キャベツと炒り卵の酢の物
	蓮根の山葵サラダ	枝豆酢の物	夏野菜の煮物	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	もやしと人参の酢の物	肉じゃが
	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal 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。



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。

	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)
昼食	御飯						
	鶏天	ホッケの漬焼	鶏団子の甘酢	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	酢豚
	アスパラゴマ炒め	付) 枝豆かきあげ	茄子の香味だれ	付) おくら素揚げ	じゃが芋の煮物	付) ヤングコーン素揚げ	付) シャトー人參素揚げ
	冬瓜の煮物	インゲン揚げ煮	もやし胡麻酢和え	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	ホイコーロー	いんげんおかか炒め
	フルーツ缶	マーボー春雨	エネルギー補給ゼリー-80	ごうやチャンプル		ごぼう蒸し鶏サラダ	干し大根煮
	エネルギー 588kcal たんぱく質 21g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 21g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げかれの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	付) きのこのかき揚げ	三色金平	付) ごぼうのかき揚げ	炊き合わせ	マカロニサラダ	付) アスパラコーンソテー	付) フライドポテト
	ジャーマンポテト	蓮根カレー炒め	蒟蒻の中華風旨煮	ナムルもやし	チンゲンサイ豚炒め	ビーフカレー炒め	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	フルーツ缶	山くらげの金平風	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	金平れんこん	キャベツピクルス フルーツ缶
	エネルギー 528kcal たんぱく質 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 12g	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g

※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)

< 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。

	7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/1 (木)	8/2 (金)	8/3 (土)	8/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーの味噌焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	付) ゴーヤかき揚げ	付) かきあげ	春雨サラダ	付)もろこしたっぷり さつま揚げ	付) 玉子焼き	時雨煮	インゲンのおかか煮
	青菜とつきこんの煮浸し	イリア金平	じゃが芋の酢の物	八宝菜	カレーマカロニサラダ	高野と茄子の煮物	スパゲティサラダ
	南瓜のマリネ	五目煮 フルーツ缶	フルーツ缶	蓮根の梅煮 エネルギー補給ゼリー-80	ごぼう煮 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
エネルギー 576kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g	エネルギー 569kcal たんぱく質 13g	エネルギー 546kcal たんぱく質 12g	エネルギー 554kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの天ぷら	ホイコーロー	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼き
	付) ミニ信田巻き	中華風卵とじ	付) ミックスかきあげ	炊き合わせ	春雨のジャージャー炒め	付) かき揚げ	付) キャベツと 炒り卵の酢の物
	人参の香味炒め	ピーマンの甘辛煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうサラダ
	蓮根の山葵サラダ		カレー醤油炒め	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	筑前煮	焼そば
エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 21g	エネルギー 562kcal 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。

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。

	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)
昼食	御飯						
	鶏天	ホッケの漬焼	鶏団子の甘酢	アジのさんが焼	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	酢豚
	アスパラゴマ炒め	付)インゲン揚げ煮	野菜のオイスター炒め	付)わかろのおかか煮	大根と若布の酢の物	付)しめじの酢の物	付)干し大根煮
	青菜のぬた	マーボー春雨	茄子の香味だれ	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	青菜、竹輪煮	いんげんおかか炒め
		ミロールキャベツ煮		ごうやチャンプル		ごぼう蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	エネルギー 511kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	マスの青しそオイル焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	揚げかれの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	付)かたろろりんマリネ	胡瓜とらっきょうの酢の物	付)山くらげの金平風	付)アロココリ胡麻炒め	付)ぜんまい煮	ビーツカレー炒め	付)キャベツパスタ
	ジャーマンポテト	三色金平	チリコンカン	高野のそぼろ煮	マカロニサラダ	金平れんこん	大豆の甘辛煮
	煮物		もずくの酢の物	ナムルもやし	チンゲンサイ豚炒め		オムレツ
	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g	エネルギー 515kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g

※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。

	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)
昼食	御飯						
	豚肉とナスの中華炒め	サバの韓国風焼き	煮込みハンバーグ	カレーの味噌焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	肉詰めいなり
	青菜とつきこんの煮浸し	付)伊列ア金平	春雨サラダ	付)青菜揚げ煮	カレーマカロニサラダ	付)若布の卵とじ	付)インゲンのおかか煮
	ゴーヤかき揚げ	五目煮	じゃが芋の酢の物	若布サラダ	ごぼう煮	時雨煮	大根の煮物
		ブロッコリーオニオン炒め		八宝菜		高野と茄子の煮物	スパゲティサラダ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 460kcal たんぱく質 12g	エネルギー 499kcal たんぱく質 9g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	カレーの天ぷら	ホイコーロー	アジのハニーマスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼き
	付)ハンサンスー	ピーマンの甘辛煮	付)ポテトサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	付)糸瓜の酢の物	筑前煮	付)ごぼうサラダ
	人参の香味炒め	枝豆酢の物	カレー醤油炒め	インゲンソテー	春雨のジャージャー炒め	もやしと人参の酢の物	キャベツと炒り卵の酢の物
	蓮根の山葵サラダ		夏野菜の煮物		蒸し鶏と若布の炒り煮		肉じゃが
	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 506kcal 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。

