



←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。

	8 / 1 9 (月)	8 / 2 0 (火)	8 / 2 1 (水)	8 / 2 2 (木)	8 / 2 3 (金)	8 / 2 4 (土)	8 / 2 5 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	豚肉のヒレ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ヒレ炒め	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	青菜しめじ煮	インゲン揚げ煮	牛肉玉葱の オムレツ炒め	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	青菜ベーコン炒め	キャベツのカレーライス
	アスパラと揚げのめた	ナポリタン	山くらげの金平風	ひじき五目煮	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	かきあげ
	ジャーマンポテト	もやしと胡瓜の酢の物	じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	柚子胡椒サラダ	ポテトサラダ	リマメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 445kcal たんぱく質 16g	エネルギー 437kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 455kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉キャブ煮	赤魚と夏野菜のマリネ	鶏のパン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	マーボー大根	干し大根煮	青菜と竹輪の煮浸し	ニラの卵とじ	肉じゃが
	三角とうふ天煮	イワナ金平	青菜わさび醤油和え	ミートソース	シーフード焼きそば	八宝菜	茄子の香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	人参シリシリ	茄子ピーマン煮	若布サラダ	人参の韓国風炒め	れんこんマリネ	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 442kcal たんぱく質 11g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 541kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 535kcal たんぱく質 20g

※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。

	8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレーのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	青菜の胡麻炒め	胡瓜と竹輪の酢の物	じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	茄子の揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	がんも、竹輪煮	刻み昆布の金平	ぜんまい煮	五目煮	糸こんにゃく煮	じゃが芋とサラダ	ひじきと蓮根の味噌炒め
	カリフラワーピクルス	蒟蒻の酢味噌和え	ブロッコリー茸ソテー	大根の梅サラダ	もやしチャンプル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
	エネルギー 513kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 459kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスの ケチャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚の野菜あんかけ	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	炊き合わせ	玉葱マリネ	干し椎茸春雨炒め	インゲンピーナッツ炒め	人参とツナの卵炒め	キャベツと揚げの酢の物
	じゃがいもの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	蒸し鶏と若布の炒り煮	南瓜のマリネ	大豆の甘辛煮	イカチリ	煮物
	胡瓜メンマ和え	もやしウインナー炒め	露土佐煮	青菜豚肉炒め	青菜煮浸し	胡瓜と白きくらげ酢の物	ヌードルサラダ
	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 23g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 24g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g

※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。

	8 / 1 9 (月)	8 / 2 0 (火)	8 / 2 1 (水)	8 / 2 2 (木)	8 / 2 3 (金)	8 / 2 4 (土)	8 / 2 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	豚肉のヒレ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ヒレカツ	キャベツメンチカツ	サバの生姜煮
	付) かきあげ	インゲン揚げ煮	山くらげの金平風	付) ヤングコーン天ぷら	付) 柚子胡椒サラダ	付) ポテトサラダ	付) かきあげ
	青菜しめじ煮	ナポリタン	じゃが芋の旨煮	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	もやしのジャージャー炒め	キャベツのカレーピラフ
	ジャーマンポテ		エネルギー補給ゼリー-80	大根とレモンの酢の物	玉葱マリネ	ウラの煮浸し	ソラ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	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		
	エネルギー 567kcal たんぱく質 14g	エネルギー 609kcal たんぱく質 21g	エネルギー 560kcal たんぱく質 11g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ煮	赤魚と夏野菜のマリネ	鶏のパン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏天
	金時豆煮	青菜つきこん煮	付) 青菜わさび醤油和え	付) おくら素揚げ	シーフード焼きそば	付) ピーマン胡麻かきあげ	春雨サラダ
	キャベツのごま酢あえ	イワナ金平	スパゲティサラダ	干し大根煮	五目巾着煮	八宝菜	茄子の香味だれ
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	マーボー大根	ミートソース		れんこんマリネ	フルーツ缶
				フルーツ缶		フルーツ缶	
	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 11g	エネルギー 556kcal たんぱく質 23g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 600kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 12g	エネルギー 596kcal 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。

◆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。

	8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	付) カリフラワーの炊き込み	青菜の胡麻炒め	ぜんまい煮	マーボー人参	付) かきあげ	茄子の揚げ煮	付) きのこのかき揚げ
	がんも、竹輪煮	マセドアンサラダ	玉葱と絹さやの卵とじ	大根の梅サラダ	糸こんにゃく煮	じゃが芋とサラダ	ごぼうの変わり金平
	大根のコン炒め	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	もやしチャンプル	エネルギー補給ゼリー-80	三色ナムル
	エネルギー 553kcal たんぱく質 20g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 547kcal たんぱく質 19g	エネルギー 593kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスの ケチャップ甘酢炒め	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚の野菜あんかけ	鶏つくねゴマたれかけ	カレイの味噌焼
	付) 枝豆かきあげ	付) マカロニサラダ	付) 玉葱マリネ	ごぼうサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 蓮根素揚げ	付) フライドポテト
	ジャガイモの和風カレー炒め	炊き合わせ	露土佐煮	南瓜のマリネ	大豆の甘辛煮	人参とツナの卵炒め	煮物
	キャベツ揚げ煮	もやしウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ	フルーツ缶	金平れんこん	大根の煮物	ヌードルサラダ
	エネルギー 563kcal たんぱく質 14g	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 12g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 20g	エネルギー 543kcal たんぱく質 11g

※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。

	8 / 1 9 (月)	8 / 2 0 (火)	8 / 2 1 (水)	8 / 2 2 (木)	8 / 2 3 (金)	8 / 2 4 (土)	8 / 2 5 (日)
昼 食	御飯 アジの梅照り焼き 付) 青菜しめじ煮 アスパラと揚げのめた ジャーマンポテ	御飯 ハンバーグ インゲン揚げ煮 もやしと胡瓜の酢の物	御飯 カレーの磯辺揚げ 付) 山くらげの金平風 牛肉玉葱の オスターソース炒め じゃが芋の旨煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 付) 大根とレモンの酢の物 アスパラ中華炒め ひじき五目煮	御飯 白身の黒胡麻ピカ 付) 玉葱マリネ 茄子と鶏肉南蛮煮 柚子胡椒サラダ	御飯 豚しゃぶ 付) ポテトサラダ 青菜パコソ炒め もやしのジャージャー炒め	御飯 サバの生姜煮 付)キャベツのカレーピラ 炊き合わせ リマメとパコソオイル炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 453kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯 豚肉ケチャップ煮 付) キャベツのごま酢あえ 昆布サラダ 金時豆煮	御飯 赤魚と夏野菜のマリネ 付) 青菜つきこん煮 イリアン金平 人参シシリ	御飯 鶏のパン粉焼き スパゲティサラダ 青菜わさび醤油和え	御飯 サバフライ 付) 若布サラダ 干し大根煮 ミートソース	御飯 五目鶏団子煮 シーフード焼きそば 人参の韓国風炒め	御飯 マスの煮つけ 付) ニラの卵とじ 八宝菜 れんこんマリネ	御飯 鶏天 茄子の香味だれ ピーマン丸天炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 484kcal たんぱく質 11g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal 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。

◆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。

	8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ がんも、竹輪煮 大根パコソ炒め	御飯 アジの錦揚げ 付) 青菜の胡麻炒め 蒟蒻の酢味噌和え マセドアンサラダ	御飯 牛肉シシリアン風 ブロッコリー茸ソテー 玉葱と絹さやの卵とじ	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) 大根の梅サラダ マーボー人参 五目煮	御飯 ホイコーロー 付) 枝豆と胡瓜の酢の物 糸コンがんも煮 もやしチャンプル	御飯 アジの風味焼き 付) 茄子の揚げ煮 じゃが芋ホトサラダ 茹で豚の南蛮	御飯 鶏肉の中華照り焼き ごぼうの変わり金平 ひじきと蓮根の味噌炒め
	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 ホッケの漬焼 付) 胡瓜メンマ和え ひじきサラダ ジャガイモの和風カレー炒め	御飯 豚肉とナスの ケチャップ甘酢炒め 炊き合わせ 青菜と竹輪のわさびあえ	御飯 マスの黄金焼き 付) 玉葱マリネ 蒸し鶏と若布の炒り煮 露土佐煮	御飯 鶏肉のオランダ煮 干し椎茸春雨炒め 青菜豚肉炒め	御飯 赤魚の野菜あんかけ 付) 青菜煮浸し インゲンパコソ炒め 大豆の甘辛煮	御飯 鶏つくねゴマたれかけ 人参とツナの卵炒め イカチリ	御飯 サバの土佐焼 付)キャベツと揚げの酢の物 煮物 ヌードルサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 484kcal 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。

