



←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。

	9 / 2 (月)	9 / 3 (火)	9 / 4 (水)	9 / 5 (木)	9 / 6 (金)	9 / 7 (土)	9 / 8 (日)
昼食	御飯						
	サワラの粕漬け焼き	鶏肉のトマトオイル焼	マスの味噌焼き	トンカツ卵とじ	サバの味噌煮	焼鳥	マスのおろし煮
	付) フロッキー天	ひじきサラダ	細切高野の卵とじ	春雨の中華サラダ	高野のそぼろ煮	青菜しめじ煮	きのこのかき揚げ
	大根の加熱ナラ風	キャベツと炒り卵の酢の物	肉じゃが	オクラの胡麻和え	ポテトコンサダ	大根がんも人参煮	ホイコーロー
	絹厚揚げ絹さや煮	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	若布と玉ねぎの酢の物	刻み昆布の金平	コールスローサラダ	バンサンスー
	胡瓜と竹輪の酢の物						
	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 23g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 18g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 532kcal たんぱく質 22g	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	鶏天	白身魚の赤しそ天ぷら	豚肉の胡麻生姜焼	アジの照り焼き	ハンバーグ	赤魚南部天	お好み焼き風天ぷら
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	三色金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	キャベツナムル	ごぼうそぼろチャンプル	もやしの中華風卵とじ
	チャプチェ風炒め	豚肉と茄子の味噌炒め	昆布サラダ	炊き合わせ	ぜんまい煮	人参カレーライス	昆布煮
	ニラの卵とじ	青菜のピーナツ和え	オムレツ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	茄子の利休煮	カラフラワーコン煮	大根と葱の酢の物
	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 441kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g

※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。

	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (土)	9/15 (日)
昼食	御飯						
	タンドリーフライドチキン	カレーの野菜フリースかけ	鶏のつくね焼	タラのパン粉焼き	コロッケ	サワラのレモンオイル焼	親子煮
	青菜のピリ辛和え	マカロニの梅しそサラダ	昆布サラダ	干大根の三杯酢	ブロッコリーサラダ	山吹和え	コールスローサラダ
	ごぼうの変わり金平	春雨のジャージャー炒め	三色ナムル	蒸し鶏と若布の炒り煮	もずくの酢の物	チンジャオロース	わかしのわさび和え
	玉葱マリネ	大豆とひじきの中華煮	大根竹輪煮	枝豆サラダ	ポトフ	南瓜インゲン煮	しめじと昆布の酢の物
	エネルギー 507kcal たんぱく質 13g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 424kcal たんぱく質 9g	エネルギー 507kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯						
	サバの照り焼き	ピリ辛肉詰めフライ	アジの天婦羅	豚しゃぶ	マスの味噌煮	野菜肉巻き	サバの生姜煮
	若布サラダ	人参のりんご酢和え	ツナサラダ	卵サラダ	茄子と鶏肉の南蛮煮	蒟蒻の中華風旨煮	じゃが芋の酢の物
	いんげんと揚げのぬた	カレーボール	炊き合わせ	しめじの酢の物	三角とうふ天煮	金平れんこん	茄子のオランダ煮
	茄子ミート	玉葱の卵とじ	カリフラワーピクルス	インゲン揚げ煮	もやし胡麻酢和え	ごぼうサラダ	千草焼きあんかけ
	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 20g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal 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。

	9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/7 (土)	9/8 (日)
昼食	御飯 サワラの粕漬け焼き 付) 竹輪のかき揚げ 南瓜のそぼろ煮 大根のかいナウ風	御飯 鶏肉のトマト炒め 付) ヤングコーン天ぷら 里芋のみたらし 人参の香味炒め	御飯 マスの味噌焼き 付) 細切高野の卵とじ 肉じゃが もやし胡麻酢和え フルーツ缶	御飯 トンカツ卵とじ 春雨の中華サラダ オクラの胡麻和え フルーツ缶	御飯 サバの味噌煮 付) おくら天 高野のそぼろ煮 ポテト-コンサダ	御飯 焼鳥 付) ごぼうのかき揚げ 青菜しめじ煮 コールローサラダ	御飯 マスのおろし煮 ホイコーロー バンサンスー エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 602kcal たんぱく質 20g	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	エネルギー 605kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal たんぱく質 15g	エネルギー 604kcal たんぱく質 21g	エネルギー 546kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 鶏天 付) ポテトサラダ チャプチェ風炒め ニラの卵とじ	御飯 白身魚の赤しそ天ぷら 付) マカロニサラダ 豚肉と茄子の味噌炒め 青菜のピ-ナツ和え	御飯 豚肉の胡麻生姜焼 三色金平 オムレツ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 アジの照り焼き 付) かき揚げ 青菜と赤ピ-マンの煮浸し 炊き合わせ	御飯 ハンバーグ 付) シャトー人参素揚げ 茄子の利休煮 蓮根のワサビサラダ	御飯 赤魚南部天 付) スパゲティサラダ 人参カレーライス カリフラワー-コン煮	御飯 お好み焼き風天ぷら 付) 金時豆煮 もやしの中華風卵とじ 大根と葱の酢の物
	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 13g	エネルギー 577kcal たんぱく質 17g	エネルギー 511kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 19g	エネルギー 513kcal たんぱく質 12g	エネルギー 570kcal 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。



◆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。

	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (土)	9/15 (日)
昼食	御飯						
	タンドリーライト [®] 弁当	カレーの野菜炒め [®] スかけ	鶏のつくね焼	タラのパン粉焼き	コロッケ	サワラのレモンオイル焼	弁当カツ
	付) 青菜のピ [®] -ナツ和え	カニの梅しそサラダ [®]	付) かき揚げ	付) 枝豆かきあげ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 山吹和え	付) おくら素揚げ
	レンコンペペロンチーノ	春雨のジャージャー炒め	焼そば	干大根の三杯酢	ふるふき大根胡麻味噌だれ	チンジャオロース	コールスロー [®] -サラダ
	玉葱マリネ	エネルギー補給ゼリー-80	三色ナムル	玉子焼き	ポトフ	南瓜インゲン煮	春雨の中華炒め
	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 576kcal たんぱく質 12g	エネルギー 592kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 579kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	サバの照り焼き	ピ [®] -マン肉詰めフライ	アジの天婦羅	豚しゃぶ	マスの味噌煮	野菜肉巻き	サバの生姜煮
	付) いんげんと揚げのぬた	付) 玉葱の卵とじ	ツナサラダ	卵サラダ	付) かき揚げ	蒟蒻の中華風旨煮	付) フライド [®] ポテト
	八宝菜	人参のりんご酢和え	カリフラワーピ [®] カス	インゲン揚げ煮	茄子と鶏肉の南蛮煮	ごぼうサラダ	露と車麩の煮物
	茄子ミート	筑前煮	フルーツ缶		三角とうふ天煮	エネルギー補給ゼリー-80	茄子のオランダ煮
	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 543kcal たんぱく質 19g	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 19g	エネルギー 569kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal 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。





←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。

	9 / 2 (月)	9 / 3 (火)	9 / 4 (水)	9 / 5 (木)	9 / 6 (金)	9 / 7 (土)	9 / 8 (日)
昼食	御飯						
	サワラの粕漬け焼き	鶏肉のトマトオイル焼	マスの味噌焼き	トンカツ卵とじ	サバの味噌煮	焼鳥	マスのおろし煮
	付) フロッキー天	ひじきサラダ	付) もやし胡麻酢和え	キャベツ、ハートコン煮	付) 刻み昆布の金平	青菜しめじ煮	付) バンサンスー
	大根の加熱チナ風	キャベツと炒り卵の酢の物	細切高野の卵とじ	オクラの胡麻和え	高野のそぼろ煮	コールスローサラダ	きのこのかき揚げ
	絹厚揚げ絹さや煮		肉じゃが		ポテトコンサラダ		ホイコーロー
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	鶏天	白身魚の赤しそ天ぷら	豚肉の胡麻生姜焼	アジの照り焼き	ハンバーグ	赤魚南部天	お好み焼き風天ぷら
	チャプチェ風炒め	付) インゲン揚げ煮	付) 三色金平	付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し	キャベツナムル	付) カリフラワーハートコン煮	もやしの中華風卵とじ
	ニラの卵とじ	マカロニサラダ	昆布サラダ	炊き合わせ	ぜんまい煮	スパゲティサラダ	大根と葱の酢の物
		豚肉と茄子の味噌炒め	オムレツ	蒸し鶏と野菜の和風炒め		ごぼうそぼろチャンプル	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal 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。

	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (土)	9/15 (日)
昼 食	御飯 タンドリーフライドチキン	御飯 カレーの野菜フリースかけ	御飯 鶏のつくね焼	御飯 タラのパン粉焼き	御飯 コロッケ	御飯 サワラのレモンオイル焼	御飯 親子煮
	ごぼうの変わり金平 玉葱マリネ	付) マカロニの梅しそサラダ 春雨のジャージャー炒め 大豆とひじきの中華煮	焼そば 三色ナムル	付) 干大根の三杯酢 蒸し鶏と若布の炒り煮 枝豆サラダ	ブロッコリーサラダ ふるふき大根胡麻味噌だれ	付) 山吹和え チンジャオロース 南瓜イゲン煮	コールスローサラダ しめじと昆布の酢の物
	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 424kcal たんぱく質 9g	エネルギー 501kcal たんぱく質 10g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g
夕 食	御飯 サバの照り焼き	御飯 ピーマン肉詰めフライ	御飯 アジの天婦羅	御飯 豚しゃぶ	御飯 マスの味噌煮	御飯 野菜肉巻き	御飯 サバの生姜煮
	付) 若布サラダ 八宝菜 茄子ミート	筑前煮 玉葱の卵とじ	付) ツナサラダ 五目煮 カリフラワーピクルス	卵サラダ マーボー豆腐	付) 青菜シーフードソテー 茄子と鶏肉の南蛮煮 三角とうふ天煮	付) ごぼうサラダ 蒟蒻の中華風旨煮 金平れんこん	付) じゃが芋の酢の物 茄子のオランダ煮 千草焼きあんかけ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 571kcal たんぱく質 19g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal 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。

