



←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 / 1 6 (月)	9 / 1 7 (火)	9 / 1 8 (水)	9 / 1 9 (木)	9 / 2 0 (金)	9 / 2 1 (土)	9 / 2 2 (日)
昼食	御飯						
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックトマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	蓮根のわさびサラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し	煮物	人参の香味炒め	イタリョ金平	ほうれん草胡麻和え	野菜のオスター炒め
	白菜の炒め物	ブロッコリー中華炒め	チリコンカン	さつま芋のレン煮	バンバンジーサラダ	干し椎茸春雨炒め	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	三色カレー金平	キャベツと揚げの酢の物	若布とシラスの酢の物	胡瓜と人参の酢の物	かりわろくず煮	茄子の揚げ煮	ブロッコリーサラダ
	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 436kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	ナスのはさみ揚げ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	ぜんまい煮	青菜ハート炒め	ひじきサラダ	青菜揚げ煮	パプリカとひじきの炒り煮	かき揚げ
	インゲンとシメジ煮	茄子のカレーそぼろ煮	わかしのからしあえ	三種の根菜つみれ	キャベツとあさりの酢の物	金時豆煮	干し大根煮
	ツナサラダ	ポテトハートサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	インゲンピーナツ和え	スパオロサラダ	大根サラダ	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g

※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。

	9/23 (月)	9/24 (火)	9/25 (水)	9/26 (木)	9/27 (金)	9/28 (土)	9/29 (日)
昼食	御飯						
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまごコック	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	マスの中華風照焼	鶏天
	ロールソーサラダ	ごぼうサラダ	一口はんぺん煮	大根と揚げの酢の物	三色金平	ジャーマンポテト	青菜とエノキの梅和え
	白菜ハンバーグ煮	肉じゃが	若布と生姜の酢の物	八宝菜	さつま芋の煮物	昆布サラダ	煮物
	高野豆腐煮	おろし和え	山吹和え	マセドアンサラダ	インゲン黒胡麻サラダ	揚げ茄子のおかか煮	胡瓜とシラスの酢の物
	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 510kcal たんぱく質 13g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 10g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネズメ焼	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	いんげん竹輪甘辛炒め	ひじき五目煮	ヌードルサラダ	おから煮	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	キャベツと蒸し鶏のナムル	人参シリシリ	蒟蒻の中華風旨煮	里芋煮	ブロッコリーペペロンチーノ	キノコの塩昆布炒め	花麩とふき煮
	マカロニサラダ	ふるふき大根胡麻味噌だれ	カリフラワーピクルス	若布サラダ	磯香和え	もやし胡麻酢和え	ポテトサラダ
	エネルギー 475kcal たんぱく質 12g	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 15g	エネルギー 445kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 23g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g

※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。

	9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)	9/22 (日)
昼食	御飯						
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブりのガーリックトマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) 玉子焼き	付) おくら素揚げ	付) かき揚げ	オニオンサラダ	付) 椎茸天	茄子の揚げ煮	付) 白菜の胡麻酢和え
	蓮根のわさびサラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し	時雨煮	さつま芋のレンジ煮	イタリアン金平	さつま芋のサラダ	野菜のオニオン炒め
	白菜の炒め物	春雨のサラダ	煮物	フルーツ缶	じゃが芋の旨煮	フルーツ缶	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	フルーツ缶						エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 19g	エネルギー 513kcal たんぱく質 12g	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	ナスのはさみ揚げ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	カレーの味噌焼	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	インゲンとシメジ煮	付) きのこのかき揚げ	青菜パプリカ炒め	付) 三種の根菜つみれ	キャベツとあさりの酢の物	付) ヤングコーン素揚げ	かき揚げ
	ツナサラダ	茄子のカレーそぼろ煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	スパオニオンサラダ	人参とツナの卵炒め	南瓜そぼろあんかけ
	エネルギー補給ゼリー-80	ポテトパプリカサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンパプリカ和え	フルーツ缶	大根サラダ	フルーツ缶
				エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 596kcal たんぱく質 13g	エネルギー 532kcal たんぱく質 12g	エネルギー 588kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 15g	エネルギー 603kcal たんぱく質 21g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal 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。**

◆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。

	9/23 (月)	9/24 (火)	9/25 (水)	9/26 (木)	9/27 (金)	9/28 (土)	9/29 (日)
昼食	御飯						
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまごコック	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	マスの中華風照焼	チンカツ
	付) コールローサラダ	付) ごぼうサラダ	付) 山吹和え	付) マセドアンサラダ	付) シャトー人参素揚げ	付) かき揚げ	付) 蓮根素揚げ
	春雨と人参の酢の物	肉じゃが	もやしのカレー炒め	大根と揚げの酢の物	三色金平	ジャーマンポテト	青菜とエノキの梅和え
	白菜ハートン煮	青菜のコン炒め	一口はんぺん煮	五目チャンプル	さつま芋の煮物	煮物	煮物
	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 17g	エネルギー 598kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 11g	エネルギー 570kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	カレイの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネズ焼	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) 竹輪天	卵サラダ	付) カワラヒレカス	おから煮	バンサンスー	シエルビシサラダ	付) かきあげ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	人参シリシリ	ヌードルサラダ	里芋煮	筑前煮	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ	フルーツ缶	青菜のイタリアン炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		ポテトサラダ
	エネルギー 524kcal たんぱく質 14g	エネルギー 589kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 23g	エネルギー 548kcal 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。

	9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)	9/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付)蓮根のわさびサラダ	春雨のサラダ	付)若布とシラスの酢の物	オニオンサラダ	付)イリアン金平	干し椎茸春雨炒め	付)ブロッコリーサラダ
	白菜の炒め物	キャベツと揚げの酢の物	煮物	胡瓜と人参の酢の物	バンバンジーサラダ	茄子の揚げ煮	野菜のオイスター炒め
	三色カレー金平		チリコンカン		じゃが芋の旨煮		胡麻豆腐の生姜あんかけ
エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 521kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ナスのはさみ揚げ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	付) ツナサラダ	付) ぜんまい煮	青菜ハート炒め	付) ひじきサラダ	青菜揚げ煮	付) パプリカとひじきの炒り煮	かき揚げ
	青菜と干大根の浸し	茄子のカレーそば煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	キャベツとあさりの酢の物	人参とツナの卵炒め	干し大根煮
	インゲンとシメジ煮	ポテトハートサラダ		三種の根菜つみれ		大根サラダ	
エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal 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。

	9/23 (月)	9/24 (火)	9/25 (水)	9/26 (木)	9/27 (金)	9/28 (土)	9/29 (日)
昼食	御飯						
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまごツツ	赤魚の揚げおろし煮	ハンバーグ	マスの中華風照焼	鶏天
	付) 春雨と人参の酢の物	付) ごぼうサラダ	もやしのカレー炒め	付) 大根と揚げの酢の物	三色金平	付) 昆布サラダ	青菜とエノキの梅和え
	白菜ハート煮	肉じゃが	若布と生姜の酢の物	八宝菜	インゲン黒胡麻サラダ	ジャーマンポテト	煮物
	コールスローサラダ	おろし和え		マセドアンサラダ		煮物	
	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	カレイの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネーズ焼	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) マカロニサラダ	ひじき五目煮	付) カワカキピクルス	付) 若布サラダ	付) バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	付) 白菜と揚げの酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	人参シリシリ	蒟蒻の中華風旨煮	おから煮	筑前煮	もやし胡麻酢和え	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ		青菜のイタリアン炒め	里芋煮	磯香和え		ポテトサラダ
	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 23g	エネルギー 494kcal 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。**

