



←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。

	9/30 (月)	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)	10/5 (土)	10/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	ひじき南瓜サラダ	胡瓜ときくらげの酢の物	豚肉甘酢クチャップ炒め	ジャーマンポテト	炒り豆腐	炒めなます	お魚とうふ人参揚げ煮
	白菜の炒め物	イタリアン金平	白菜のナムル	ブロッコリーのゆかり和え	大根いんげんがんと煮	南瓜そぼろあんかけ	大根と柚子の酢の物
	青菜のピリナツ炒め	千草焼きあんかけ	人参シシリ	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	もやしのかき揚げ	山吹和え	チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子クチャップ煮
	三色煮浸し	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	おろし和え	ツナサラダ	茄子の味噌煮	刻み昆布の金平
	焼ビーフン	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	ぜんまい煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	南瓜のふわふわ豆腐	高野とたこザンギの煮物	青菜つきこん煮	青菜と竹輪の煮浸し	干大根胡麻酢あえ	もやしのカレーマリネ	胡瓜と玉ねぎの酢の物
	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 9g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g

※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。

	10/7 (月)	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	サケフライ	揚げ鶏のフリースあえ	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	青菜と竹輪の煮浸し	舞茸とパプリカの酢の物	胡瓜と揚げの酢の物	じゃが芋の旨煮	大根おなか炒め	マカロサラダ
	マーボー春雨	カラワケレンチマリネ	南瓜のいとこ煮	人参の韓国風炒め	もやしとニラの卵とじ	バンバンジーサラダ	大根、柚子の酢の物
	キャベツ揚げのおなか炒め	若布の卵とじ	もやしのジャージャー炒め	白菜のおなか煮	干大根の三杯酢	五目煮	茄子煮
	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 440kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 22g	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	筑前煮	ふるふき大根味噌たれかけ	カレー醤油炒め	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	蓮根のわさびサラダ	茄子と鶏肉の南蛮煮	オクラの磯香和え	ごぼうと豚肉の 黒こしょう炒め	しめじとピーマンの酢の物	マーボー豆腐
	白菜えのきの香りしめじ	おから煮	ブロッコリーの煮浸し	コールスローサラダ	キャベツと 甘酢生姜の酢の物	さつま芋ワイルド煮	豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 548kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 434kcal たんぱく質 11g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g

※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。

	9/30 (月)	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)	10/5 (土)	10/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	付) かきあげ	付) シャトー人參素揚げ	ジャーマンポテ	付) もやしのかき揚げ	南瓜そぼろあんかけ	さつま芋のサラダ
	茸のスクランブルエッグ	イリアン金平	豚肉甘酢キチャップ ^o 炒め	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	炒り豆腐	山吹和え	チゲンサイ豚炒め
	エネルギー補給ゼリー-80	チリコンカン	白菜のナムル エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 22g	エネルギー 594kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 12g	エネルギー 571kcal たんぱく質 19g	エネルギー 578kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	チンカツ	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子ケチャップ ^o 煮
	付) 焼ビーフン	付) おくら素揚げ	付) さつま芋の味噌煮	付) インゲン揚げ煮	ツナサラダ	付) さつま芋のかき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ
	三色煮浸し	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	茄子の味噌煮	金時豆煮
	竹輪入り比 ^o 判風	高野とたこザンギの煮物 フルーツ缶	青菜つきこん煮	青菜と竹輪の煮浸し	フルーツ缶	もやしのカレーマネ	ナムルもやし
	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 554kcal たんぱく質 20g	エネルギー 545kcal たんぱく質 11g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 568kcal 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。

	10/7 (月)	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)
昼食	御飯 トンカツ辛味噌おろしかけ	御飯 ホッケの漬焼	御飯 豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	御飯 サケフライ	御飯 揚げ鶏のフリースあえ	御飯 カレーの味噌焼	御飯 牛肉の柳川風
	大根サラダ	付) さつま芋天	シエルバジサラダ	白菜のおかか煮	付) もやしとニラの卵とじ	付) ミックスかきあげ	マカロニサラダ
	里芋の揚げ煮	青菜と竹輪の煮浸し カリフラワーレンチョリ エネルギー補給ゼリー-80	南瓜のいとこ煮	南瓜のサラダ フルーツ缶	じゃが芋の旨煮 干大根の三杯酢	バンバンジーサラダ 五目煮	大根、柚子の酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 12g	エネルギー 592kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 13g	エネルギー 598kcal たんぱく質 22g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 マスの粕煮	御飯 タンドリーライトチキン	御飯 カレーの天ぷら	御飯 ハンバーグ	御飯 マスのパセリバター焼き	御飯 ピーマン肉詰め	御飯 アジのさんが焼
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	付) 蓮根素揚げ	付) フライドポテト	付) きのこのかき揚げ	野菜のオイスター炒め	付) 枝豆かきあげ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ エネルギー補給ゼリー-80	おから煮	茄子と鶏肉の南蛮煮 干大根の菜種和え	青菜チャンプル コールローサラダ	インゲン玉葱味噌炒め キャベツと 甘酢生姜の酢の物 フルーツ缶	さつま芋ワイルド煮 フルーツ缶	ポテトサラダ 豚肉のポン酢炒め フルーツ缶
	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g	エネルギー 524kcal たんぱく質 14g	エネルギー 573kcal たんぱく質 20g	エネルギー 519kcal たんぱく質 11g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 16g

※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 / 30 (月)	10 / 1 (火)	10 / 2 (水)	10 / 3 (木)	10 / 4 (金)	10 / 5 (土)	10 / 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラ南蛮	豚肉と茸の生姜焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) ひじき南瓜サラダ	付) 胡瓜ときくらげの酢の物	付) 人参シリシリ	ジャーマンポテト	付) マカロニサラダ	ブロッコリー味噌サラダ	付) 大根と柚子の酢の物
	白菜の炒め物	イタリアン金平	豚肉甘酢チキンプ炒め	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	お魚とうふ人參揚げ煮
	青菜のピリナツ炒め	千草焼きあんかけ	白菜のナムル		もやしのかき揚げ		チンゲンサイ豚炒め
エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 11g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天の梅だれかけ	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	鶏団子チキンプ煮
	南瓜のふわふわ豆腐	付) ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	付) インゲン揚げ煮	ツナサラダ	付) もやしのカレーマリネ	刻み昆布の金平
	竹輪入りピリリ風	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	おろし和え	ぜんまい煮	茄子の味噌煮	胡瓜と玉ねぎの酢の物
		高野とたこザンギの煮物		春雨と豚肉の甘辛炒め		ごぼう蒸し鶏サラダ	
エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 9g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	

※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。

	10/7 (月)	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)
昼食	御飯 トンカツ辛味噌おろしかけ 付)キャベツ揚げの おかか炒め マーボー春雨 里芋の揚げ煮	御飯 サバの韓国風煮 付) カリフラワーフリマリン さつま芋昆布煮 若布の卵とじ	御飯 豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮 舞茸とパプリカの酢の物 南瓜のいとこ煮	御飯 サケフライ 付)白菜のおかか煮 胡瓜と揚げの酢の物 人参の韓国風炒め	御飯 揚げ鶏のフリースあえ じゃが芋の旨煮 干大根の三杯酢	御飯 カレーの味噌焼 付) バンバンジーサラダ 大根おかか炒め 五目煮	御飯 牛肉の柳川風 付) マカロニサラダ 大根、柚子の酢の物 茄子煮
	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 マスの粕煮 付)人参ひじきツナサラダ 胡麻豆腐の生姜あんかけ 白菜えのきの香りしめじ	御飯 タンドリーフライドチキン ふるふき大根味噌たれかけ おから煮	御飯 カレーの天ぷら 付) 干大根の菜種和え カレー醤油炒め 茄子と鶏肉の南蛮煮	御飯 ハンバーグ 青菜チャンプル わかめの磯香和え	御飯 マスのパセリバター焼き 付)キャベツと 甘酢生姜の酢の物 インゲン玉葱味噌炒め 豆腐とカリフラワーのくず煮	御飯 惣菜いなり 付) 若布サラダ 野菜のオイスター炒め しめじとピーマンの酢の物	御飯 アジのさんが焼 付) ポテトサラダ マーボー豆腐 豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 417kcal たんぱく質 10g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal 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。

