



←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。

	10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)	10/20 (日)
昼食	御飯						
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	ごぼうと竹輪の炒め煮	もやし中華風卵とじ	ポテトコロッケ	千草焼	野菜炒め	チャプチェ風炒め	若布中華風サラダ
	ブロッコリーの煮浸し	焼なすの生姜あんかけ	昆布煮	カリフラワーピュル	蓮根の梅酢煮	茄子の味噌煮	じゃが芋の旨煮
	青菜の洋風白和え	青菜のコン炒め	ほうれん草の磯香和え	青菜とえのきの柚子和え	青菜のピュル和え	青菜と竹輪の煮浸し	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 443kcal たんぱく質 12g	エネルギー 502kcal たんぱく質 10g	エネルギー 445kcal たんぱく質 13g	エネルギー 511kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 529kcal たんぱく質 25g
夕食	御飯						
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの土佐焼	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネーグ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	キャベツと若布の酢の物	里芋の胡麻味噌かけ	おから煮	三色ピーマンソース炒め	時雨煮	ブロッコリーサラダ	チンゲンサイ炒め
	冬瓜とがんもの煮物	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	炊き合わせ	おくらと蒸し鶏の塩昆布和え	大根と柚子の酢の物	干し大根煮
	南瓜サラダ	ごぼうサラダ	芥子風天煮	金時豆煮	もやしと胡瓜の酢の物	南瓜そぼろあんかけ	スパオロサラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal 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。

	10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き シロムシサダ 人参のカレーマヨ炒め 蕪の味噌煮	豚しゃぶ オクラのわさび和え シーフードパスタ 三色ナムル	アジのソテー 中華ネギあんかけ 昆布サラダ チンジャオロース ブロッコリーのゆかり和え	豚肉の生姜焼 根菜煮 おろし和え もやしウインナー炒め	サワラのタンドリー風焼 キャベツと炒り卵の酢の物 肉じゃが 若布サラダ	鶏肉の磯部揚げ 青菜チャンプル 炊き合わせ 干し椎茸春雨炒め	カレイの揚げ煮 青菜揚げ煮 マコサダ 高野ピース煮
	エネルギー 486kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	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 543kcal たんぱく質 23g	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉赤しそ天 青菜、竹輪の中華炒め 白菜と豚肉のコンソメ煮 ポテトサラダ	カレイのチャンパン焼き ごぼうチャンプル ミニビーフン 春雨とピーマンの酢の物	ごぼうと豚の唐揚げ ほうれん草の磯香和え カリフラワーくず煮 コールスローサラダ	ブリ南蛮 いんげんとハムの梅和え マーボー大根 人参ひじきツナサラダ	キャベツメンチカツ 青菜のイタリアン炒め きのこの当座煮 白菜と揚げの酢の物	サバの照り焼き 大根の生姜酢和え 人参の韓国風炒め じゃが芋の味噌金平	鶏団子煮 たこザンギと昆布煮 胡瓜と竹輪の酢の物 ブロッコリーベーコン炒め
	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 445kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal 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。

	10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)	10/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	チキンカツ	サワラのバジルオイル焼	鶏唐揚げ
	付) おくら素揚げ	付) もやしと葱のかき揚げ	ポテトバーコンサラダ	大根ベーコン味噌煮	野菜炒め	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	じゃが芋の旨煮
	蓮根のわさびサラダ	じゃが芋の和風カレー炒め	竹輪とエビの カレー醤油炒め	カリフラワーピュール	蓮根の梅酢煮	チャブチエ風炒め	キャベツ竹輪煮浸し
	青菜の洋風白和え	青菜のコン炒め	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	青菜と竹輪の煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 13g	エネルギー 571kcal たんぱく質 11g	エネルギー 534kcal たんぱく質 9g	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 589kcal たんぱく質 18g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの土佐焼	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネズメ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	スクランブルエッグフリソースかけ	里芋の胡麻味噌かけ	付) かき揚げ	金時豆煮	時雨煮	大根と柚子の酢の物	付) かき揚げ
	南瓜サラダ	ごぼうサラダ	春雨の中華サラダ	明太マカロニサラダ	揚げだし豆腐	南瓜そぼろあんかけ	干し大根煮
		フルーツ缶	人参の胡麻酢和え		フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	スパオロサラダ
エネルギー 548kcal たんぱく質 17g	エネルギー 598kcal たんぱく質 21g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal 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)

## ＜ 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。

	10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)
昼食	御飯 マスの照り焼き 付) 竹輪天 シエル`ジ`サラダ` 人参のカレーマヨ炒め	御飯 豚しゃぶ 付) 枵ラのわさび和え シーフード`パ`スタ 里芋のみたらし	御飯 アジのソテー 中華ネギあんかけ チンジャオロース おからの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の生姜焼 根菜煮 もやしウインナー炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラのタンドリー風焼 付) ミックスかきあげ 肉じゃが 三色金平	御飯 鶏肉の磯部揚げ レコンのカレーサラダ` 干し椎茸春雨炒め	御飯 カレイの揚げ煮 付) マカ`コ`サラダ` 青菜揚げ煮 豚肉と茄子の味噌炒め
	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 606kcal たんぱく質 21g	エネルギー 530kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 鶏肉赤しそ天 付) ポテトサラダ 青菜、竹輪の中華炒め 白菜と豚肉のコンソメ煮 フルーツ缶	御飯 カレイのチャンチャン焼き ごぼうチャンプル ミート`ビ`ーンズ` エネルギー補給ゼリー-80	御飯 ごぼうと豚の唐揚げ カリフラワー`く`ず`煮` コールス`ロ`-`サラダ` フルーツ缶	御飯 ブリ南蛮 いんげんの梅和え 南瓜のいとこ煮	御飯 キャベツメンチカツ 青菜のイタリアン炒め マセドアンサラダ フルーツ缶	御飯 サバの照り焼き 付け) ヤングコーン素揚げ 大根の生姜酢和え じゃが芋の味噌金平 フルーツ缶	御飯 鶏団子煮 玉子焼き ポテトサラダ フルーツ缶
	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 15g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 21g

※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。

	10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)	10/20 (日)
昼食	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め	御飯 マスの味噌煮	御飯 金平コロッケ	御飯 タラの南部天	御飯 鶏肉の生姜煮	御飯 サワラのバジルオイル焼	御飯 親子煮
	蓮根のわさびサラダ ごぼうと竹輪の炒め煮	付) もやし中華風卵とし ジャガ仔の和風カレー炒め 焼なすの生姜あんかけ	ポテトパコサラダ 竹輪とエビの カレー醤油炒め	付) カリフラワーピクルス 千草焼 大根ベーコン味噌煮	野菜炒め 蓮根の梅酢煮	付) 白菜と人参の酢の物 チャプチェ風炒め 茄子の味噌煮	若布中華風サラダ キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 10g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 赤魚の野菜あんかけ	御飯 鶏肉の明太マヨ焼	御飯 サバの土佐焼	御飯 鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	御飯 アジの辛子ネーグ焼	御飯 豚肉の照味噌炒め	御飯 サバの照り焼き
	付) キャベツと若布の酢の物 冬瓜とがんもの煮物 南瓜サラダ	里芋の胡麻味噌かけ 白菜とさつま揚げの煮浸し	付) 春雨の中華サラダ おから煮 珪璃風天煮	三色ピーマンソース炒め 炊き合わせ	付) もやしと胡瓜の酢の物 時雨煮 揚げだし豆腐	付) アロココリサラダ 大根と柚子の酢の物 南瓜そぼろあんかけ	付) 干し大根煮 チンゲンサイ豚炒め スパオロサラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal 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。

	10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)
昼食	御飯 マスの照り焼き 付) シェルビシサラダ 人参のカレーマヨ炒め 蕪の味噌煮	御飯 豚しゃぶ 里芋のみたらし 三色ナムル	御飯 アジのソテー 中華ネギあんかけ 付) ブロコリーのゆかり和え 昆布サラダ チンジャオロース	御飯 豚肉の生姜焼 根菜煮 もやしウインナー炒め	御飯 サワラのタンドリー風焼 付) 若布サラダ キャベツと炒り卵の酢の物 肉じゃが	御飯 鶏肉の磯部揚げ 炊き合わせ 干し椎茸春雨炒め	御飯 カレイの揚げ煮 付) マカロニサラダ 豚肉と茄子の味噌炒め 高野ピース煮
	エネルギー 479kcal たんぱく質 11g	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 鶏肉赤しそ天 付) ポテトサラダ 青菜、竹輪の中華炒め 白菜と豚肉のコンソメ煮	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) 春雨とピーマンの酢の物 ごぼうチャンプル ミートソース	御飯 ごぼうと豚の唐揚げ カリフラワーくず煮 コールスローサラダ	御飯 ブリ南蛮 付) いんげんとハムの梅和え マーボー大根 人参ひじきツナサラダ	御飯 キャベツメンチカツ 青菜のイタリアン炒め きのこの当座煮	御飯 サバの照り焼き 付) 大根の生姜酢和え 人参の韓国風炒め じゃが芋の味噌金平	御飯 鶏団子煮 胡瓜と竹輪の酢の物 ブロッコリーベーコン炒め
	エネルギー 513kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal 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。**

