



←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。

	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)	11/2 (土)	11/3 (日)
昼食	御飯						
	牛肉シシリアン風	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚の野菜蒸し焼	梅入りささみフライ	アジの梅照り焼き	肉豆腐
	吉野煮	おから煮	青菜のウイナー炒め	高野のそぼろ煮	磯香和え	もやしの卵とじ	山吹和え
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー	キャバツと蒸し鶏のナムル	ジャーマンポテト	大根がんも煮	干し大根煮	ぜんまい煮
	ひじきの白和え	白菜と竹輪の酢の物	蓮根の梅酢煮	若布サラダ	ミロールキャバツ煮	シメジと豚肉のわさび和え	竹輪のチリ風
	エネルギー 514kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 9g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 453kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの粕漬け焼き	豆腐ひじきハンバーグ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレーの錦揚げ
	青菜と竹輪の煮浸し	ツナサラダ	時雨煮	昆布煮	春雨のサラダ	胡瓜メンマ和え	豚ジャガ甘辛キャブ炒め
	人参の香味炒め	里芋煮	炒り豆腐	五目煮	治部煮	キャバツおかか味噌炒め	青菜のホソ酢和え
	豆と胡瓜のサラダ	胡瓜、若布の酢の物	白菜ピクルス	もやしのカレーマリネ	白菜和風コールスロー	いんげんと花麩の煮物	大根のカレーナラ風
	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 504kcal たんぱく質 14g	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚シャブ	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	蓮根のそぼろ煮	マーボー豆腐	青菜とエノキの梅和え	干し大根サラダ	玉葱の卵とじ	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャブチ風炒め	もやしと胡瓜の酢の物	つきこんぴーまん七味煮	ビーフカレー炒め	カリフラワーレンヂマリネ	キャベツおかか煮	若布の卵とじ
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	さつま芋の煮物	青菜チャンプル	青菜の白和え	蒟蒻と椎茸の炒め	南瓜サラダ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	豚カツホワイトソースかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのパスタオイル焼	鶏肉のオレンジ煮
	刻み昆布の金平	ブロッコリーの胡麻和え	三色煮浸し	おからの酢の物	蓮根のわさびサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	青菜のウイナー炒め	レンコンペロンチーノ	ふるふきかぶらの 肉みそがけ	インゲンとサヤの煮物	大根梅酢煮	カリフラワーの胡麻酢あえ	人参シリシリ
	大根と葱の酢味噌和え	南瓜のマリネ	茄子煮	ブロッコリーと竹輪のサラダ	吉野煮	大豆、昆布煮	大根サラダ
	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 425kcal たんぱく質 9g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g

※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。

	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)	11/2 (土)	11/3 (日)
昼食	御飯						
	牛肉シリアン風	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚の野菜蒸し焼	梅入りささみフライ	タラのレモンオイル焼	肉豆腐
	吉野煮	付) インゲン黒胡麻サラダ	蓮根の梅酢煮	炒めなます	ミロールキャベツ煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) ぜんまい煮
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー	スパゲティサラダ	ジャーマンポテト	卵サラダ	南瓜煮	山吹和え
	フルーツ缶	白菜と竹輪の酢の物		エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	シメジと豚肉のわさび和え	さつま芋サラダ
	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 10g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 10g	エネルギー 560kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	カレーの味噌焼	鶏肉のり塩唐揚げ	ぶりの粕漬け焼き	ハンバーグ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレーの錦揚げ
	付) 竹輪のかき揚げ	ツナサラダ	付) おくら素揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	付) ごぼうのかき揚げ	いんげんと花麩の煮物	付) ヤングコーン素揚げ
	大根ベーコン味噌煮	茄子と豚肉のケチャップ煮	時雨煮	五目煮	春雨のサラダ	ごぼうサラダ	豚しゃが甘辛ケチャップ炒め
	人参の香味炒め		白菜ピクルス	もやしのカレーマリネ	治部煮		大根の加味チナウ風
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 583kcal たんぱく質 12g	エネルギー 565kcal たんぱく質 15g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 23g	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚しゃぶ	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	チャプチェ風炒め	付) 柚子胡椒サラダ	つきこんぴまん七味煮	ビーフカレー炒め	付) かき揚げ	マセドアンサラダ	付) かきあげ
	白菜の煮浸し	マーボー豆腐	さつま芋の煮物	青菜チャンプル	カリフラワーレンチマニネ	青菜と竹輪のめた	煮物
	エネルギー補給ゼリー80	里芋いんげん利休煮			じゃが芋の金平	フルーツ缶	南瓜サラダ
	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 597kcal たんぱく質 19g	エネルギー 550kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 14g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚カツホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのパザイルオイル焼	豚カツ
	シリアルサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	ふるふきかぶらの 肉みそがけ	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ	付) きのこのかき揚げ	付) 大根サラダ
	大根と葱の酢味噌和え	レンコンペペロンチーノ	茄子煮	インゲンとツナの煮物	吉野煮	ヌードルサラダ	揚げだし豆腐
	フルーツ缶	南瓜のマリネ	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	野菜のオイスター炒め	人参シリシリ
	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 602kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 9g	エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal 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。





←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。

	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)	11/2 (土)	11/3 (日)
昼食	御飯 牛肉シシリアン風 若布の卵とじ 吉野煮	御飯 赤魚の揚げおろし煮 付) 白菜と竹輪の酢の物 おから煮 ホイコーロー	御飯 トンカツ卵とじ キャバツと蒸し鶏のナムル 蓮根の梅酢煮	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付) 若布サラダ 高野のそぼろ煮 ジャーマンポテト	御飯 梅入りささみフライ 大根がんも煮 卵サラダ	御飯 アジの梅照り焼き 付) 干し大根煮 もやしの卵とじ 南瓜煮	御飯 肉豆腐 山吹和え 竹輪のチリ風
	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 9g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 サバの土佐煮 付) 青菜と竹輪の煮浸し 大根ベーコン味噌煮 人参の香味炒め	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 茄子と豚肉のケチャップ煮 胡瓜、若布の酢の物	御飯 ブリの粕漬け焼き 付) 白菜ピクルス 時雨煮 ブロッコリーサラダ	御飯 豆腐ひじきハンバーグ 付) 青菜のピザ和え 五目煮 もやしのカレーマリネ	御飯 ホッケのチャンチャン焼き 付) 白菜和風ロール 春雨のサラダ ブロッコリーの中華炒め	御飯 親子煮 胡瓜メンマ和え キャバツおかか味噌炒め	御飯 カレーの錦揚げ 付) 青菜のポン酢和え 豚ジャガ甘辛ケチャップ炒め 大根のカレー和え
	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 24g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚しゃぶ	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	付) 白菜の煮浸し	柚子胡椒サラダ	付) 青菜とエノキの梅和え	ビーフカレー炒め	付) 青菜の白和え	マセドアンサラダ	付) 青菜揚げ煮
	蓮根のそぼろ煮	里芋いんげん利休煮	つきこんピーマン七味煮	青菜チャンプル	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のめた	煮物
	チャプチエ風炒め		さつま芋の煮物		じゃが芋の金平		南瓜サラダ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 18g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚カツホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのパプリカオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	刻み昆布の金平	付) ブロッコリーの胡麻和え	ふるふきかぶらの肉みそかけ	付) インゲンとツナの煮物	蓮根のわさびサラダ	付) カブの胡麻酢あえ	キャベツと炒り卵の酢の物
	青菜のウイナー炒め	炊き合わせ	茄子煮	白菜の炒め物	大根梅酢煮	ヌードルサラダ	大根サラダ
		レンコンペペロンチーノ		ブロッコリーと竹輪のサラダ		大豆、昆布煮	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 451kcal たんぱく質 10g	エネルギー 503kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g

※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。

