



←お弁当のお申し込みはコチラから

< 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。

	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)	11/15 (金)	11/16 (土)	11/17 (日)
昼食	御飯						
	牛甘辛煮	ブリの野菜あんかけ	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスの粕煮	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	ピーマン突きコシ煮	人参ともやしの酢の物	ひじきサラダ	マーボー春雨	インゲンのおかか煮	バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	炒めなます	大根のそぼろ煮	干大根の菜種和え	里芋の梅マヨサラダ	刻み昆布の金平	里芋の揚げ煮	ぜんまい煮
	スパオロサラダ	五目巾着煮	白菜と竹輪の酢の物	きのこの卵とじ	白菜のナムル	ブロッコリーとコーン煮浸し	胡瓜とカニカマの酢の物
	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 463kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 7g	エネルギー 476kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	サワラの黄金焼き	鶏肉のマイルドカレー焼	タラの磯部揚げ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	豚肉の錦揚げ	タラの南部天
	卵サラダ	いんげん絹厚揚げ煮	ポテトサラダ	人参の香味炒め	もやしとミンチの炒め物	青菜のピーマン和え	マセドアンサラダ
	白菜、柚子の酢の物	玉葱マリネ	イタリアン金平	炊き合わせ	おから煮	チリビーンズ	干し大根煮
	ブロッコリーハートコンチーノ	青菜ハートコン炒め	炒り豆腐	キャベツと蒸し鶏のサラダ	柚子胡椒サラダ	ごぼうの金平	豆腐チャンプル
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 467kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g

※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。

	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金)	11/23 (土)	11/24 (日)
昼食	御飯						
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	豚肉の中華天婦羅	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	蕪とハートンの味噌煮	若布サラダ	しめじ・竹輪中華いため	きゃべつと さつま揚げの酢の物	ツナサラダ	ヘルバジサラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	茄子ミート	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	ミニ信田巻き	マーボービーンズ	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ	青菜えのき香あえ	人参ピーナツ和え	法蓮草コーソテー	青菜のポン酢炒め	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 441kcal たんぱく質 13g	エネルギー 511kcal たんぱく質 19g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉甘酢炒め	煮サバ	ソースビーフカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	カレイの天ぷら	タンドリーチキン
	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	昆布煮	牛きのこ長芋煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	大根と根菜つみれの煮物	里芋の利休煮	ピーマン突きコシ煮	若布の卵とじ	人参ひじきツナサラダ	山吹和え
	青菜煮浸し	白菜のお浸し	おからの酢の物	南瓜のマリネ	レンコンペロンチーノ	胡瓜と竹輪の酢の物	春雨と若布の酢の物
	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g	エネルギー 475kcal たんぱく質 19g	エネルギー 547kcal たんぱく質 19g	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 11g	エネルギー 498kcal 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。



←お弁当のお申し込みはコチラから

< 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。

	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)	11/15 (金)	11/16 (土)	11/17 (日)
昼食	御飯						
	牛甘辛煮	ブリの野菜あんかけ	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスの粕煮	ホテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	炒めなます	付) きのこのかき揚げ	干大根の菜種和え	マーボー春雨	付) インゲンのおかか煮	バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	スパオロサラダ	人参ともやしの酢の物	さつま芋の煮物	里芋の梅マヨサラダ	竹輪入りピリリ風	里芋の揚げ煮	ぜんまい煮
	フルーツ缶	大根のそぼろ煮	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	白菜のナムル	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 535kcal たんぱく質 17g	エネルギー 543kcal たんぱく質 19g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 9g	エネルギー 569kcal たんぱく質 11g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	サワラの黄金焼き	サカナ	タラの磯部揚げ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	豚肉の錦揚げ	タラの南部天
	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) ヤングコーン素揚げ	付) ポテトサラダ	付) 玉子焼き	付) 枝豆かきあげ	付) チリビーンズ	付) マセドアンサラダ
	卵サラダ	蓮根のわさびサラダ	イリアン金平	人参の香味炒め	もやしとミンチの炒め物	青菜のピリリ和え	干し大根煮
	蕪のピリ辛煮	玉葱マリネ	炒り豆腐	キャベツと蒸し鶏のサラダ	柚子胡椒サラダ	ごぼうの金平	豆腐チャンプル
	エネルギー 584kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 18g	エネルギー 550kcal たんぱく質 20g	エネルギー 530kcal 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

＜ 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。

	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金)	11/23 (土)	11/24 (日)
昼食	御飯 アジの柚子ポン照焼 付) 南瓜サラダ 蕪とベーコンの味噌煮 茄子ミート	御飯 鶏のパン粉焼き キャベツ揚げのおかか炒め 青菜えのき香あえ エネルギー補給ゼリー80	御飯 赤魚粕漬焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ しめじ・竹輪中華いため 肉じゃが	御飯 豚肉の中華天婦羅 付) 法蓮草コンソテー チャブチエ風炒め ミニ信田巻き	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) ツナサラダ マーボービーンズ 青菜のポン酢炒め	御飯 酢豚 付) シェルパジサラダ 南瓜のいとこ煮 青菜の白和え	御飯 ホッケの漬焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 里芋の味噌煮 キャベツと蒸し鶏のナムル エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 20g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 豚肉甘酢炒め 揚げだし豆腐 蓮根の梅酢煮 フルーツ缶	御飯 カレイの味噌焼 付) フライドポテト 玉葱の卵とじ 焼そば	御飯 ソースビーフカツ 里芋の利休煮 おからの酢の物 エネルギー補給ゼリー80	御飯 ホッケの照り焼き 付) かき揚げ 牛きのこ長芋煮 南瓜のマリネ	御飯 メンチカツ 大根の梅酢煮 じゃが芋の旨煮 フルーツ缶	御飯 カレイの天ぷら 付) 玉子焼き もやし中華炒め しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 大根おかか炒め フルーツ缶
	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 12g	エネルギー 616kcal たんぱく質 18g	エネルギー 548kcal たんぱく質 14g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal 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。





←お弁当のお申し込みはコチラから

< 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。

	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)	11/15 (金)	11/16 (土)	11/17 (日)
昼食	御飯 牛甘辛煮 炒めなます ｽﾊﾟｰｵｰﾛｻﾗﾀﾞ	御飯 ﾌﾘの野菜あんかけ 付)人参ともやしの酢の物 五目巾着煮 きのこのかき揚げ	御飯 豚肉ケチャップ生姜焼き ひじきサラダ さつま芋の煮物	御飯 マスの粕煮 付) きのこの卵とし マーボー春雨 里芋の梅ｺﾞｻﾗﾀﾞ	御飯 ﾎﾟﾃﾞﾗ風ｺｯｷ ｲﾝｴﾝのおかか煮 白菜のナムル	御飯 ｶｲのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと ｺｰﾝ煮浸し ﾊﾝﾊﾞﾝｼﾞｰｻﾗﾀﾞ 里芋の揚げ煮	御飯 すき焼き風 付) ぜんまい煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 胡瓜とｶｺｶﾞﾏの酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 6g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 ｻﾞﾜﾗの黄金焼き 付) 白菜、柚子の酢の物 卵サラダ ﾌﾞｯｺﾘｰﾊﾟﾝﾁｰﾝ	御飯 鶏肉のﾏｲﾙﾄﾞｶｰ焼き いんげん絹厚揚げ煮 青菜ﾊﾞｰﾝ炒め	御飯 ﾀﾗの磯部揚げ 付) ﾍﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｲﾀﾘｱﾝ金平 炒り豆腐	御飯 茄子の肉詰め天 付) ﾎﾞﾙｼﾞｰと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ 人参の香味炒め 炊き合わせ	御飯 ｻﾊﾞの生姜煮 付) 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ もやしとミンチの炒め物 おから煮	御飯 豚肉の錦揚げ 青菜のﾋﾟｰﾅｯ和え ﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞ	御飯 ﾀﾗの南部天 付) ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ 蕪と柚子の酢の物 豆腐チャンプル
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g

※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。

	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金)	11/23 (土)	11/24 (日)
昼食	御飯						
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	豚肉の中華天婦羅	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	付) 細切高野の卵とじ	付) 若布サラダ	付) 人参ピーナツ和え	きゃべつと さつま揚げの酢の物	付) ツナサラダ	付) 白菜とミカの酢の物	付) キャベツと蒸し鶏のナムル
	蕪とハーフの味噌煮	キャベツ揚げのおかか炒め	しめじ・竹輪中華いため	チャブチエ風炒め	三角とうふ天煮	シルバジサラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	茄子ミート	青菜えのき香あえ	肉じゃが		青菜のポン酢炒め	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 514kcal たんぱく質 21g	エネルギー 442kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉甘酢炒め	煮サバ	ソースビーフカツ	ホッケの照り焼き	メンチカツ	カレイの天ぷら	タンドリーチキン
	ごぼうサラダ	付) 白菜のお浸し	ブロッコリーサラダ	付) コールローサラダ	じゃが芋の旨煮	付) 人参ひじきツナサラダ	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	玉葱の卵とじ	里芋の利休煮	牛きのご長芋煮	レンコンペペロンチーノ	もやし中華炒め	大根おかか炒め
		大根と根菜つみれの煮物		南瓜のマリネ		胡瓜と竹輪の酢の物	
	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 473kcal たんぱく質 19g	エネルギー 543kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 469kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal 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。

