



←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。

	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金)	11/30 (土)	12/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	ホイコーロー	ごぼうサラダ	山吹和え	バンサンスー	野菜の和風炒め	干し椎茸春雨炒め
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物	人参の胡麻酢和え	ピーマンおかか煮	金時豆煮	炊き合わせ	白菜と揚げの酢の物
	胡瓜とハムの酢の物	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ	青菜とえのきの柚子和え	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g	エネルギー 521kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 443kcal たんぱく質 13g	エネルギー 552kcal たんぱく質 24g	エネルギー 457kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	惣菜いなり	サバの照り焼き	ポテサラ風コロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの土佐煮
	白菜のナムル	蕪と人参の煮物	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	焼きビーフン	キャベツと甘酢生姜の酢の物	中華風ポトフ	胡瓜とカニカマの酢の物	刻み昆布と人参の梅煮	筑前煮	じゃが芋のカレーかき揚げ
	炊き合わせ	もやしウインナー炒め	彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	青菜細切り高野煮浸し	三色ナムル
	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 545kcal たんぱく質 9g	エネルギー 440kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g

※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。

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	12/7 (土)	12/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	酢豚	白身魚の蒸し焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	サバの味噌煮	肉豆腐	サーモンフライ
	おかか和え	ブロッコリー中華炒め	マセドアンサラダ	蓮根のわさびサラダ	若布サラダ	炒めなます	八宝菜
	牡蠣肉じゃが	焼うどん	竹輪の味噌炒め	ふろふき大根味噌たれかけ	ブロッコリーの煮浸し	スクランブルエッグフリースかけ	しめじ絹さや煮
	千草焼きあんかけ	大豆、昆布煮	法蓮草と江戸の梅和え	白菜、柚子の酢の物	人参の胡麻酢和え	明太子トサラダ	オムレツ
	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 451kcal たんぱく質 11g	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g	エネルギー 471kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリースあえ	マスのパザイルオイル焼	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ポテトサラダ	梅風味サラダ	青菜揚げ煮	人参の韓国風炒め	南瓜のマリネ	ごぼうサラダ	ひじき五目煮
	蕪とベーコンソテー	里芋の利休煮	吉野煮	春雨の中華サラダ	煮物	キャベツのカレーパスタ	南瓜インゲン煮
	青菜とカニカマのめた	洋風金平	キャベツ塩だれ炒め	青菜の白和え	インゲンパスタ炒め	白菜ベーコン煮	大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー 503kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 11g	エネルギー 540kcal たんぱく質 20g	エネルギー 512kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 488kcal たんぱく質 9g	エネルギー 493kcal 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。





←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。

	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金)	11/30 (土)	12/1 (日)
昼食	御飯 親子煮 シリアルサラダ 花麩とふき煮	御飯 アジ南蛮 ホイコーロー さつま芋の煮物 フルーツ缶	御飯 揚げ鶏のトマトソースかけ ごぼうサラダ じゃが芋いんげん味噌金平 フルーツ缶	御飯 マスの粕煮 山吹和え オニオンサラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 おでん風 マカロニオロオロサラダ かき揚げ フルーツ缶	御飯 カレーの味噌焼 付) ごぼうのかき揚げ 炊き合わせ ジャーマンホトト	御飯 鶏団子煮 南瓜サラダ 干し椎茸春雨炒め フルーツ缶
	エネルギー 575kcal たんぱく質 23g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 566kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 586kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 10g	エネルギー 604kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 赤魚南部天 白菜のナムル 焼きビーフン エネルギー補給ゼリー-80	御飯 キリカツ 付) おくら素揚げ 蕪と人参の煮物 もやしウインナー炒め	御飯 サバの照り焼き 付) きのこのかき揚げ 卵サラダ 彩り野菜の白あえ	御飯 ホテラ風コロッケ 付) 玉子焼き 青菜の豚肉炒め おから煮	御飯 アジのカレーネーズ焼き 里芋のみたらし ジャージャーもやし フルーツ缶	御飯 鶏肉の磯部揚げ 干大根とツナサラダ 青菜細切り高野煮浸し フルーツ缶	御飯 サバの土佐煮 付) じゃが芋のカレーかき揚げ 大根のそぼろ煮 三色ナムル
	エネルギー 542kcal たんぱく質 11g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 16g	エネルギー 599kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 588kcal たんぱく質 22g	エネルギー 515kcal 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。

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	12/7 (土)	12/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	酢豚	白身魚の蒸し焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	サバの味噌煮	肉豆腐	サーモンフライ
	付) カレ-かき揚げ	焼うどん	マセドアンサラダ	蓮根のわさびサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 明太ポテトサラダ	八宝菜
	牡肝肉じゃが	白菜のお浸し	竹輪の味噌炒め	もやしの卵とじ	じゃが芋のそぼろあんかけ	炒めなます	しめじ絹さや煮
	青菜と竹輪の煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80	人参の胡麻酢和え	スクランブルエッグフリソースかけ	フルーツ缶
	フルーツ缶				エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	
	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリソースあえ	マスのバジルオイル焼	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	付) ポテトサラダ	付) かき揚げ	吉野煮	付) 春雨の中華サラダ	南瓜のマリネ	ごぼうサラダ	付) もやしのかき揚げ
	蕪とベーコンコンソメ煮	梅風味サラダ	スパハムサラダ	人参の韓国風炒め	インゲンネーナッツ炒め	白菜ベーコン煮	南瓜インゲン煮
	炒り豆腐	もやしのカレ-醤油炒め		青菜の白和え		エネルギー補給ゼリー-80	大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 14g	エネルギー 595kcal たんぱく質 20g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 19g	エネルギー 575kcal たんぱく質 10g	エネルギー 578kcal 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。

	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金)	11/30 (土)	12/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏のトマトソースかけ	マスの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
食	青菜つきこん煮	付) ブロッコリーサラダ	じゃが芋いんげん味噌金平	付) 山吹和え	バンサンスー	付) 青菜とえのきの柚子和え	白菜と揚げの酢の物
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物 干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	ピーマンおかか煮 オニオンサラダ	かき揚げ	野菜の和風炒め ジャーマンポテト	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 495kcal たんぱく質 23g	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 443kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	惣菜いなり	サバの照り焼き	ポテサラ風コロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの土佐煮
食	付) 白菜のナムル	ひじきサラダ	付) 卵サラダ	青菜の豚肉炒め	付) 刻み昆布と人参の梅煮	干大根とツナのサラダ	付) じゃが芋のカレーかき揚げ
	焼きビーフン	もやしウインナー炒め	中華風ポトフ	おから煮	里芋のみたらし	青菜細切り高野煮浸し	大根のそぼろ煮
	青菜チャンプル		彩り野菜の白あえ		ジャージャーもやし	煮豆腐	
	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 8g	エネルギー 466kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21g	エネルギー 481kcal 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)

＜ 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。

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	12/7 (土)	12/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	酢豚	白身魚の蒸し焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	サバの味噌煮	肉豆腐	サーモンフライ
	付) おかか和え	ブロッコリー中華炒め	付) 法蓮草と江戸の梅和え	蓮根のわさびサラダ	付) 若布サラダ	付) 炒めなます	八宝菜
	牡蠣肉じゃが	焼うどん	マセドアンサラダ	ふるふき大根味噌たれかけ	じゃが芋のそぼろあんかけ	スクランブルエッグフリースかけ	しめじ絹さや煮
	千草焼きあんかけ		竹輪の味噌炒め		ブロッコリーの煮浸し	明太ポテトサラダ	
	エネルギー 479kcal たんぱく質 20g	エネルギー 462kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 462kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏のフリースあえ	マスのパザイルオイル焼	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ポテトサラダ	付) 梅風味サラダ	青菜揚げ煮	付) 春雨の中華サラダ	南瓜のマリネ	付) キャベツのカレーピクルス	付) 大根人参ゴマ酢あえ
	蕪とベーコンソテー	里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	人参の韓国風炒め	インゲンピーナッツ炒め	ごぼうサラダ	ひじき五目煮
		洋風金平		青菜の白和え		白菜ベーコン煮	南瓜インゲン煮
	エネルギー 507kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 9g	エネルギー 514kcal 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。

