



←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。

	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)	1/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	五目鶏団子煮	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきの白和え	春雨とピーマンの酢の物	しめじ絹さや煮	磯香和え	ふろふき大根	野菜炒め	三色なます
	インゲンとサヤの煮物	白菜パイン煮	じゃが芋の酢の物	里芋の利休煮	人参レーズン和え	南瓜そぼろあんかけ	大豆とひじきの中華煮
	きのこの当座煮	レンコンペロンチーノ	シロハダシサラダ	ジャージャーもやし	中華炒め	青菜の白和え	法蓮草のお浸し
	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 437kcal たんぱく質 8g	エネルギー 522kcal たんぱく質 14g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	揚げ鶏のおろし煮	マスの漬け焼	メンチカツ	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	青菜とシラスの炒め物	じゃが芋の煮物	インゲンのオニオン炒め	白菜の炒め物	ピーマン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	チャブチエ風炒め
	炒めなます	青菜と竹輪の煮浸し	おから煮	炊き合わせ	さつま芋とひじきのサラダ	白菜のナムル	しめじの酢の物
	大豆、昆布煮	アスパラの中華炒め	若布サラダ	カリフラワーピクルス	山吹和え	スパゲティサラダ	煮物
	エネルギー 476kcal たんぱく質 20g	エネルギー 552kcal たんぱく質 22g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal 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。

	1 / 27 (月)	1 / 28 (火)	1 / 29 (水)	1 / 30 (木)	1 / 31 (金)	2 / 1 (土)	2 / 2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラの南部天	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	おからの酢の物	玉葱と絹さやの卵とじ	マーボー豆腐	昆布サラダ	青菜の卵とじ	インゲン・コン炒め	中華風卵とじ
	さつま芋の煮物	干し大根煮	蓮根とカニカマのりんご酢あえ	南瓜煮	スパミート	炊き合わせ	ごぼうのそぼろ煮
	スクランブルエッグフリースかけ	キャベツ・コン炒め	はんぺん煮	茄子の煮浸し	かぶのあんかけ	法蓮草とえのきの梅和え	きのこのかき揚げ
	エネルギー 480kcal たんぱく質 19g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 23g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブりのバジルオイル焼き	豚肉がチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	トンカツ	マスのレモンオイル焼	鶏唐揚げ
	青菜の煮浸し	カリフラワー煮	ブロッコリー味噌サラダ	蓮根のわさびサラダ	ポテトサラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し	もやしのマリネ
	もやしの酢味噌和え	焼そば	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	源平なます	揚げ里芋の辛みたれ	煮物
	マカロニサラダ	人参ピーナツ和え	白菜と揚げの酢の物	蒟蒻と椎茸の炒め煮	いんげんおなか炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	ブロッコリーと海老炒め
	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 11g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 476kcal 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。





←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。

	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)	1/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	五目鶏団子煮	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	付) シャトー人參素揚げ	春雨とピーマンの酢の物	付) ジャガ芋の酢の物	付) 里芋の利休煮	ふろふき大根	付) 青菜の白和え	付) 椎茸天
	インゲンとツナの煮物	白菜バーニョ煮	ごぼうの金平	揚げだし豆腐	中華炒め	野菜炒め	法蓮草のお浸し
	キャベツウインナー炒め	エネルギー補給ゼリー-80	シリアルジューサダ	ジャージャーもやし	フルーツ缶	南瓜そぼろあんかけ	マセドアンサラダ
	フルーツ缶					エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal たんぱく質 8g	エネルギー 590kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 593kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	揚げ鶏のおろし煮	マスの漬け焼	メンチカツ	タラのレモンオイル焼き	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	付) かきあげ	オロシスパサラダ	付) かきあげ	カリフラワーピクルス	付) さつま芋のかき揚げ	付) 白菜のナムル	付) いんげんのかき揚げ
	青菜とシラスの炒め物	じゃが芋の煮物	インゲンのオイスター炒め	明太ポン酢サラダ	ピーマン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	コールスローサラダ
	炒めなます		おから煮	フルーツ缶	山吹和え	スパゲティサラダ	チャブチエ風炒め
			フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 603kcal たんぱく質 22g	エネルギー 526kcal たんぱく質 15g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 575kcal たんぱく質 11g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g

※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。

	1 / 27 (月)	1 / 28 (火)	1 / 29 (水)	1 / 30 (木)	1 / 31 (金)	2 / 1 (土)	2 / 2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラの南部天	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	付) さつま芋の煮物	玉葱と絹さやの卵とじ	付) 蓮根素揚げ	付) 南瓜煮	付) スパミート	インゲンコン炒め	付) きのこのかき揚げ
	ナポリタン	キャベツコン炒め	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	かぶのあんかけ	さつま芋のサラダ	中華風卵とじ
	おからの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	はんぺん煮	茄子の煮浸し	ゴボウの梅サラダ		ごぼうのそぼろ煮
	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 23g	エネルギー 595kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	けんか	ぶりのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	トンカツ	マスのレモンオイル焼	鶏唐揚げ
	付) ヤングコーン素揚げ	焼そば	付) フライドポテト	蓮根のわさびサラダ	付) ポテトサラダ	付) おくら素揚げ	付) 大根サラダ
	筑前煮	人参ピーナツ和え	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	源平なます	青菜と赤ピーマンの煮浸し	もやしのマリネ
	マカヒサラダ	フルーツ缶	白菜と揚げの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	いんげんおなか炒め	揚げ里芋の辛みたれ	煮物
	フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 594kcal たんぱく質 16g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 590kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 12g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 532kcal たんぱく質 11g	エネルギー 523kcal たんぱく質 19g

※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。

	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)	1/26 (日)
昼食	御飯 お好み焼き風天ぷら	御飯 白身魚の野菜蒸し焼	御飯 五目鶏団子煮	御飯 サバの柚子ポン照焼	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮	御飯 アジの土佐焼	御飯 鶏肉のレモンオイル焼
	インゲンとツナの煮物 きのこの当座煮	付) 春雨とピーマンの酢の物 白菜ハートコン煮 レンコンペペロンチーノ	ごぼうの金平 シロハダシサラダ	付) 磯香和え 揚げだし豆腐 里芋の利休煮	昆布サラダ 人参レーズン和え	付) 青菜の白和え 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ	大豆とひじきの中華煮 法蓮草のお浸し
	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 437kcal たんぱく質 8g	エネルギー 517kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 ブリの照焼き	御飯 揚げ鶏のおろし煮	御飯 マスの漬け焼	御飯 メンチカツ	御飯 サワラのパン粉焼き	御飯 豚肉の生姜焼	御飯 カレーの味噌焼
	付) 炒めなます 青菜とシラスの炒め物 ゴボウの梅サラダ	付) 青菜と竹輪の煮浸し オムライスサラダ アスパラの中華炒め	付) 若布サラダ インゲンのオムスター炒め おから煮	白菜の炒め物 カリフラワーピクルス	付) 山吹和え さつま芋とひじきのサラダ ミニロールキャベツ煮	付) 白菜のナムル インゲン胡麻味噌炒め スパゲティサラダ	付) コールスローサラダ チャブチエ風炒め 煮物
	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 554kcal たんぱく質 22g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal 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。

	1 / 27 (月)	1 / 28 (火)	1 / 29 (水)	1 / 30 (木)	1 / 31 (金)	2 / 1 (土)	2 / 2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き 付) おからの酢の物 ナポリタン さつま芋の煮物	豚甘辛煮 付) 干し大根煮 玉葱と絹さやの卵とじ キャベツとコン炒め	タラの南部天 付) 蓮根とカニカマの りんご酢あえ マーボー豆腐 はんぺん煮	肉じゃがコロッケ 付) 昆布サラダ ニラもやし炒め 南瓜煮	アジの辛子ネズ焼 付) ゴボウの梅サラダ 青菜の卵とじ かぶのあんかけ	親子煮 炊き合わせ 法蓮草とえのきの梅和え	赤魚おろし煮 付) 中華風卵とじ ごぼうのそぼろ煮 きのこのかき揚げ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 23g	エネルギー 511kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し もやしの酢味噌和え	ブリのバジルオイル焼き 付) 人参ピーナツ和え カリフラワー煮 焼そば	豚肉ケチャップ煮 付) ブロッコリー味噌サラダ 大根の高野そぼろ煮 白菜と揚げの酢の物	ホッケのチャンチャン焼き 付) 蓮根のわさびサラダ イタリアン金平 蒟蒻と椎茸の炒め煮	トンカツ ポテトサラダ いんげんおなか炒め	マスのレモンオイル焼 付) キャベツと炒り卵の酢の物 青菜と赤ピーマンの煮浸し 揚げ里芋の辛みたれ	鶏唐揚げ 付) もやしのマリネ 煮物 ブロッコリーと海老炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 11g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 476kcal 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。

