

## < 普通食献立表 >

\*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
食	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	機香和え	ふろふき大根	野菜炒め	三色なます
	インケ゛ンとツナの煮物	白菜ベーコン煮	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
	+ 0 7 0 W DT #		> # - 9 > 9 H = 159	Su. Su. 4151	- <del></del>	<b>= # 0 + 10 -</b>	\
	きのこの当座煮	レンコンペペロンチーノ	シェルベジサラダ 	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	エネルギー 437kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 451kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 488kcal	エネルギー 521kcal
	エネルキー 514kCal   たんぱく質 15g	トレポンチー 437kCai たんぱく質 8g	エネルキー 522kCai   たんぱく質 14g	ニー・エネルギー 451kCal たんぱく質 15g	・ エネルギー 507kCal たんぱく質 22g	ニー・エネルギー 466kCai たんぱく質 16g	
	-						たんぱく質 24g
<del> </del>	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	-						
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
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	御飯カレイの味噌焼
	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	御飯カレイの味噌焼
	御飯 ブリの照焼き 青菜とシラスの炒め物	御飯 揚げ鶏のおろし煮 じゃが芋の煮物	御飯 マスの漬け焼 インケ゛ンのオイスター炒め	御飯 メンチカツ 白菜の炒め物	御飯 サワラのパン粉焼き ビーフン炒め	御飯 豚肉の生姜焼 インケ゛ン胡麻味噌炒め	御飯 カレイの味噌焼 チャプチェ風炒め
	御飯 ブリの照焼き 青菜とシラスの炒め物	御飯 揚げ鶏のおろし煮 じゃが芋の煮物	御飯 マスの漬け焼 インケ゛ンのオイスター炒め	御飯 メンチカツ 白菜の炒め物	御飯 サワラのパン粉焼き ビーフン炒め	御飯 豚肉の生姜焼 インケ゛ン胡麻味噌炒め	御飯 カレイの味噌焼 チャプチェ風炒め
	御飯 ブリの照焼き 青菜とシラスの炒め物 炒めなます	御飯 揚げ鶏のおろし煮 じゃが芋の煮物 青菜と竹輪の煮浸し	御飯 マスの漬け焼 インゲンのオイスター炒め おから煮	御飯 メンチカツ 白菜の炒め物 炊き合わせ	御飯 サワラのパン粉焼き ビーフン炒め さつま芋とひじきのサラダ	御飯 豚肉の生姜焼 インケン胡麻味噌炒め 白菜のナムル	御飯 カレイの味噌焼 チャプチェ風炒め しめじの酢の物
	御飯 ブリの照焼き 青菜とシラスの炒め物 炒めなます	御飯 揚げ鶏のおろし煮 じゃが芋の煮物 青菜と竹輪の煮浸し	御飯 マスの漬け焼 インゲンのオイスター炒め おから煮	御飯 メンチカツ 白菜の炒め物 炊き合わせ	御飯 サワラのパン粉焼き ビーフン炒め さつま芋とひじきのサラダ	御飯 豚肉の生姜焼 インケン胡麻味噌炒め 白菜のナムル	御飯 カレイの味噌焼 チャプチェ風炒め しめじの酢の物

※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269㎏・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)
	御飯						
昼	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	アジの辛子ネーズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
食	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	インケ゛ンヘ゛−3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
	スクランフ゛ルエック゛チリソースかけ	キャベツベーコン炒め	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	エネルギー 471kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 519kcal	エネルギー 511kcal
	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 14g	たんぱく質 17g	たんぱく質 17g	たんぱく質 23g	たんぱく質 14g
	御飯						
タ	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリ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
食	青菜の煮浸し	カリフラワーくず煮	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
	マカロニサラタ゛	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	いんげんおかか炒め	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。





## < 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302㎞・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼	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
食	付)シャトー人参素揚げ	春雨とピーマンの酢の物	付)じゃが芋の酢の物	   付)里芋の利休煮 	ふろふき大根	付)青菜の白和え	付)椎茸天
	インケ゛ンとツナの煮物	白菜ベーコン煮	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	シェルヘ゛シ゛サラタ゛	   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
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ 	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
食	付)かきあげ	オーロラスパ° サラタ゛	付)かきあげ	カリフラワーヒ°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	インケ゛ンのオイスター炒め	   明太ポテトサラダ 	ビーフン炒め	インケ゛ン胡麻味噌炒め	コールスローサラタ゛
	炒めなます		おから煮	フルーツ缶	山吹和え	スハ° ケ゛ティサラタ゛	チャプチェ風炒め
			フルーツ缶		   エネルギー補給ゼリー80		
	エネルギー 530kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 523kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 22g	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 11g	たんぱく質 15g	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302kml・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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	アジの辛子ネーズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
食	   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	   インケ゛ンヘ゛−∃ン炒め	   付) きのこのかき揚げ
	は、ころを子の無例	上	17)连依未颁》		13) XX (2)	עשפאלב איל ללן	
	ナポリタン	キャベツベーコン炒め	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
							   エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 524kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 533kcal	 エネルギー 540kcal	エネルギー 586kcal	エネルギー 595kcal
	エイル T 52 mag. たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	エイルイ 323kgg. たんぱく質 14g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	たんぱく質 23g	たんぱく質 15g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	チキンカツ	ぶりのバジルオイル焼き	豚肉クチャップ煮	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
食	   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
174		796 C10	137 7711 1 71	建版のわとびラブク	13) 101 222	137 03 (38(3)8(7)	13) X(IIX) 3)
	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
						_	
	マカロニサラタ゛	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	いんげんおかか炒め	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	エネルギー 558kcal	エネルギー 590kcal	 エネルギー 586kcal	 エネルギー 576kcal	エネルギー 532kcal	エネルギー 523kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 17g	たんぱく質 11g	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。





## く 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269㎏・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
	6 1 0 1 0 1 = <del></del>			11) 744 - 7		//> +#-/ <i>-</i>	
食	インケ゛ンとツナの煮物	付)春雨とピーマンの酢の物	ごぼうの金平	付)磯香和え	昆布サラダ	付)青菜の白和え	大豆とひじきの中華煮
	キのその坐応老	   白菜ベーコン煮	シェルヘ゛シ゛サラタ゛	担保制 声磅	   人参レーズン和え	   野菜炒め	
	きのこの当座煮		71N/\ 7 J79	揚げだし豆腐	│ 人参レースノ相え │	野来炒め 	法蓮草のお浸し
		レンコンペペロンチーノ		   里芋の利休煮		   南瓜そぼろあんかけ	
				至1001100次		H1/A(C16 202/10/2 V)	
	エネルギー 484kcal	エネルギー 437kcal	エネルギー 517kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 496kcal
	たんぱく質 14g	たんぱく質 8g	たんぱく質 14g	たんぱく質 17g	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 22g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	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
	/ IX - Idhar ta I	/ IX - <del></del>	/ I	/ <del>**</del> = laber ##=	(1) 1 25-5-5	/ IX / ++ - I / II	/ 12
食	付)炒めなます	付)青菜と竹輪の煮浸し	付)若布サラダ	白菜の炒め物	付)山吹和え	付)白菜のナムル	付)コールスローサラダ
	青菜とシラスの炒め物	オ−ロラスパサラダ	インケ゛ンのオイスター炒め	カリフラワーヒ°クルス	   さつま芋とひじきのサラダ	┃ ┃ インゲン胡麻味噌炒め	   チャプチェ風炒め
	月米とンプ人の沙の物	<b>オーロノスハーサンク</b>	177 7074187=830	ガッフフラーヒークルス	C)&\_C(\(\)C(\(\)C(\(\))\)		テヤノテエ風がシの
	ゴボウの梅サラダ	アスパラの中華炒め	おから煮		   ミニロールキャベツ煮	スハ°ケ゛ティサラダ	煮物
		7700 700 1 -1200	, 100 J.M		\ \/\ \/\ \/\ \/\ \/\ \/\ \/\ \/\ \/\	700 7 7 1777	W. LY
	エネルギー 501kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 468kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 491kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 22g	たんぱく質 12g	たんぱく質 16g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	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)

# く 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269㎞・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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	アジの辛子ネーズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
食	付)おからの酢の物	付)干し大根煮	付)蓮根とカニカマの	付)昆布サラダ	付)ゴボウの梅サラダ	炊き合わせ	付)中華風卵とじ
	1 1011 6-2		りんご酢あえ	- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<del></del>	\\ <del>++++</del> \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
	ナポリタン	玉葱と絹さやの卵とじ	<del></del>	ニラもやし炒め	青菜の卵とじ	法蓮草とえのきの梅和え	ごぼうのそぼろ煮
	10+#0##	4	マーボー豆腐	± m =	+> ="		+ 0 7 0 1) + HILL
	さつま芋の煮物	キャベツベ−コン炒め 	/+/ ^° / <del>*</del>	南瓜煮	かぶのあんかけ		きのこのかき揚げ
			はんぺん煮				
	エネルギー 492kcal	エネルギー 469kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 511kcal
	152Kcai	100 Kcai	100Kcai	100Kcai	TITO I IDINCAI	133 KCai	TIVE STIRCU
	たんぱく質 15a	たんぱく質 16a	たんぱく質 14a	たんぱく質 17a	たんぱく質 16a	たんぱく質 23a	たんぱく質 15a
	たんぱく質 15g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 14g 御飯	たんぱく質 17g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 23g 御飯	たんぱく質 15g 御飯
タ					たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 23g 御飯	<b>たんぱく質 15g</b> 御飯
タ							
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 鶏唐揚げ
	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付) 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉ケチャップ煮 付)ブロッコリー味噌サラダ	御飯 ホッケのチャンチャン焼き 付) 蓮根のわさびサラダ	御飯 トンカツ ポテトサラダ	御飯 マスのレモンオイル焼 付) キャベッと炒り卵の酢の物	御飯 鶏唐揚げ 付)もやしのマリネ
	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ	御飯 ブリのバジルオイル焼き	御飯 豚肉ケチャップ煮	御飯ホッケのチャンチャン焼き	御飯 トンカツ	御飯 マスのレモンオイル焼	御飯 鶏唐揚げ
	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付)人参ピーナツ和え かリフラワーくず煮	御飯 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	御飯 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	御飯 トンカツ ポテトサラダ	御飯 マスのレモンオイル焼 付) キャベッと炒り卵の酢の物 青菜と赤ピーマンの煮浸し	御飯 鶏唐揚げ 付) もやしのマリネ 煮物
	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付) 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉ケチャップ煮 付)ブロッコリー味噌サラダ	御飯 ホッケのチャンチャン焼き 付) 蓮根のわさびサラダ	御飯 トンカツ ポテトサラダ	御飯 マスのレモンオイル焼 付) キャベッと炒り卵の酢の物	御飯 鶏唐揚げ 付)もやしのマリネ
	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	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付)人参ピーナツ和え かりフラワーくず煮 焼そば	御飯  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	御飯 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	御飯 トンカツ ポテトサラダ いんげんおかか炒め	御飯 マスのレモンオイル焼 付)キャベッと炒り卵の酢の物 青菜と赤ピーマンの煮浸し 揚げ里芋の辛みたれ	御飯 鶏唐揚げ 付) もやしのマリネ 煮物 プ*ロッコリーと海老炒め
	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付)人参ピーナツ和え かリフラワーくず煮	御飯 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	御飯 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	御飯 トンカツ ポテトサラダ	御飯 マスのレモンオイル焼 付) キャベッと炒り卵の酢の物 青菜と赤ピーマンの煮浸し	御飯 鶏唐揚げ 付) もやしのマリネ 煮物

※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。

