



←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。

	2/17 (月)	2/18 (火)	2/19 (水)	2/20 (木)	2/21 (金)	2/22 (土)	2/23 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の照味噌炒め	ブリ南蛮	野菜肉巻き天	ホッケの照り焼き	とんかつ五目あんかけ	白身魚の外焼	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	もやし胡麻あえ	春菊とさつま揚げのお浸し	カワワ-くず煮	大根サラダ	ポテトサラダ	胡瓜とシラスの酢の物
	胡瓜と揚げの酢の物	イリアン金平	ひじき五目煮	蓮根の明太炒め	ぜんまい煮	ナムルもやし	竹輪の味噌炒め
	三角とうふ天煮	山くらげの煮物	南瓜のサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	里芋の味噌煮	青菜のおかか胡麻和え	三色浸し
	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 435kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 10g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	鶏肉のケチャップ照り焼	マスの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚げ	赤魚粕漬焼	おからコロッケ	マスのおろし煮
	青菜と赤ピーマンの煮浸し	やわらか角揚げ煮	シロイタダキサラダ	白菜中華風酢の物	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	ひじきサラダ
	竹輪と人参のカレー炒め	大根の生姜酢和え	じゃが芋・人参・揚げ煮	マーボー豆腐	路と豆乳しんじょうの煮物	白菜の塩昆布和え	肉じゃが
	オニオンサラダ	ブロッコリーオニオン炒め	中華風卵とじ	若布サラダ	ツナサラダ	ゴボウの梅サラダ	しめじ絹さや煮
	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 23g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 557kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 10g	エネルギー 493kcal 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。

	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)	3/1 (土)	3/2 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしレかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	鶏肉の照り焼	赤魚の天ぷらおろしだれかけ
	炊き合わせ	青菜の洋風白和え	ブロッコリーサラダ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	若布サラダ	じゃが芋絹さや揚げ煮	ひじきと蓮根の味噌炒め
	若布とえのきの酢の物	昆布煮	五目煮	インゲン、糸コン煮	青菜のピマ酢炒め	青菜の海老炒め	おくらのおかか和え
	ごぼうと牛肉の中華炒め	蓮根の甘酢和え	白菜とミカンの酢の物	さつま芋とひじきのサラダ	ジャーマンポテ	人参の胡麻酢和え	若布の卵とじ
	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 23g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	ハンバーグ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め	マカロニサラダ	胡瓜しめじのゴマ風味酢の物	大根と人参の酢の物	胡瓜と炒り卵の酢の物	野菜のオイスター炒め
	カリフラワーピクルス	人参シリシリ	キャベツの辛味噌あえ	大根と鶏さつまの煮物	もやしのカレー炒め	筑前煮	大根と葱の酢の物
	青菜細切り高野煮浸し	おから煮	青菜とさつま揚げの煮浸し	青菜のピマ炒め	ごぼうサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	インゲン揚げ煮
	エネルギー 513kcal たんぱく質 15g	エネルギー 451kcal たんぱく質 10g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g

※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。

	2 / 1 7 (月)	2 / 1 8 (火)	2 / 1 9 (水)	2 / 2 0 (木)	2 / 2 1 (金)	2 / 2 2 (土)	2 / 2 3 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の照味噌炒め	ブリ南蛮	野菜肉巻き天	ホッケの照り焼き	とんかつ五目あんかけ	白身魚の外タル焼き	牛肉の柳川風
	付) きのこのかき揚げ	イリアン金平	付) 玉子焼き	付) おくら天	大根サラダ	付) 竹輪天	干し大根煮
	青菜チャンプル	山くらげの煮物	春菊とさつま揚げのお浸し	かひろくず煮	里芋の味噌煮	ポテトサラダ	竹輪の味噌炒め
	金時豆煮	フルーツ缶	南瓜のサラダ	蓮根の明太炒め	フルーツ缶	ふろふき大根そばろあんかけ	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 563kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19g	エネルギー 555kcal たんぱく質 12g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 14g	エネルギー 584kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	チンカツ	マスの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚げ	赤魚粕漬焼	おからコロッケ	マスのおろし煮
	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) ヤングコーン素揚げ	付) シェルビシサラダ	白菜中華風酢の物	付) もやしと葱のかき揚げ	ナポリタン	付) かきあげ
	竹輪と人参のカレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	じゃが芋・人参・揚げ煮	マーボー豆腐	路と豆乳しんじょうの煮物	ゴボウの梅サラダ	肉じゃが
	エネルギー補給ゼリー-80	大根の生姜酢和え	中華風卵とじ	フルーツ缶	ツナサラダ		バンサンスー
	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 11g	エネルギー 533kcal たんぱく質 14g

※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。

	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)	3/1 (土)	3/2 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	鶏唐揚げ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ
	付) いんげんのかき揚げ	青菜の洋風白和え	付) シャトー人参素揚げ	インゲン、糸コン煮	付) ヤングコーン天ぷら	青菜の海老炒め	キャベツと竹輪の煮浸し
	山吹和え	蓮根の甘酢和え	春雨の中華炒め	チャプチェ風炒め	山くらげの金平風	人参の胡麻酢和え	おくらのおかか和え
	ごぼうと牛肉の中華炒め	フルーツ缶	白菜とミカンの酢の物	フルーツ缶	ジャーマンポテ	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 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 591kcal たんぱく質 22g	エネルギー 529kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 580kcal たんぱく質 15g	エネルギー 567kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	ハンバーグ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付) ミックスかきあげ	付) マカロニサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	大根と人参の酢の物	筑前煮	ポテトサラダ
	青菜細切り高野煮浸し	玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め	キャベツの辛味噌あえ	大根と鶏さつまの煮物	ごぼうサラダ	ツナサラダ	野菜のオイスター炒め
	フルーツ缶	おから煮	青菜とさつま揚げの煮浸し	南瓜のいとこ煮	フルーツ缶		
	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 11g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 536kcal たんぱく質 19g	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g

※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。

	2/17 (月)	2/18 (火)	2/19 (水)	2/20 (木)	2/21 (金)	2/22 (土)	2/23 (日)
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 青菜チャンプル 三角とうふ天煮	御飯 ブリ南蛮 付) もやし胡麻あえ イリアン金平 山くらげの煮物	御飯 野菜肉巻き天 春菊とさつま揚げのお浸し 南瓜のサラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付) キャベツピーナツあえ カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め	御飯 とんかつ五目あんかけ 大根サラダ 里芋の味噌煮	御飯 白身魚のｸﾞﾗｲﾙ焼き 付) ポテトサラダ ふろふき大根そぼろあんかけ ナムルもやし	御飯 牛肉の柳川風 干し大根煮 竹輪の味噌炒め
	エネルギー 474kcal たんぱく質 20g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 433kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し 大豆の甘辛煮 竹輪と人参のカレー炒め	御飯 鶏肉のｸﾞﾏｯﾌﾟ 照り焼 やわらか角揚げ煮 大根の生姜酢和え	御飯 マスの中華風照焼 付) シェルビシサラダ じゃが芋・人参・揚げ煮 中華風卵とし	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚げ マーボー豆腐 若布サラダ	御飯 赤魚粕漬焼 付) ツナサラダ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 落と豆乳しんじょうの煮物	御飯 おからｺﾛｯｸ 青菜つきこん煮 ナポリタン	御飯 マスのおろし煮 付) しめじ絹さや煮 ひじきサラダ 肉じゃが
	エネルギー 517kcal たんぱく質 20g	エネルギー 476kcal たんぱく質 23g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g

※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。

	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)	3/1 (土)	3/2 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	アジの辛子ネズ焼	茄子の肉詰め天	煮サバ	鶏肉の照り焼	赤魚の天ぷらおろしだれかけ
	付) 山吹和え	昆布煮	付) 白菜とミカンの酢の物	インゲン、糸コン煮	付) 山くらげの金平風	じゃが芋絹さや揚げ煮	付) キャベツと竹輪の煮浸し
	炊き合わせ	蓮根の甘酢和え	ブロッコリーサラダ	さつま芋とひじきのサラダ	青菜のピーマン炒め	人参の胡麻酢和え	ひじきと蓮根の味噌炒め
	ごぼうと牛肉の中華炒め		五目煮		ジャーマンポテト		若布の卵とじ
	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 511kcal たんぱく質 21g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	豚肉の生姜焼	サワラのタンドリー風焼	ハンバーグ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付) 人参シリシリ	付) マカロニサラダ	付) 青菜のピーマン炒め	大根と人参の酢の物	付) 胡瓜と炒り卵の酢の物	大根と葱の酢の物
	青菜細切り高野煮浸し	玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め	キャベツの辛味噌あえ	胡瓜しめじのゴマ風味酢の物	もやしのカレー炒め	筑前煮	インゲン揚げ煮
		パンバンジーサラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	南瓜のいとこ煮		ブロッコリーの胡麻和え	
	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 478kcal たんぱく質 11g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g

※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。**

