



←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 / 3 (月)	2 / 4 (火)	2 / 5 (水)	2 / 6 (木)	2 / 7 (金)	2 / 8 (土)	2 / 9 (日)
昼食	御飯						
	けんか	ホッケの照り焼き	メンチカツ	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	ジャーマンポテ	ブロッコリーサラダ	もやし中華炒め	インゲンの磯香和え	三色浸し	人参ひじきツナサラダ	八宝菜
	バンバンジーサラダ	焼きビーフン	里芋の利休煮	焼そば	玉子焼き	高野のそぼろ煮	金平れんこん
	インゲン揚げ煮	玉葱の卵とじ	青菜の白和え	おから煮	胡瓜と竹輪の酢の物	青菜とえのきの浸し	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 25g	エネルギー 453kcal たんぱく質 13g	エネルギー 527kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯						
	アジの磯部揚げ	お好み焼き風天ぷら	煮サバ	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	蕎麦	コーンスープ	バンサンスー	干し大根と小角揚げ煮	青菜とさつま揚げの煮浸し	チャプチエ風炒め	付) さやいんげん
	カリフラワーの和風炒め	三色金平	花麩とふき煮	ブロッコリーベーコン炒め	マーボー春雨	ブロッコリーの胡麻和え	胡瓜ときくらげの酢の物
	白菜のそぼろ煮	青菜のコン炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	若布サラダ	もやしのカレーマネ	蕪の酢の物	豆腐チャンプル シエルマジサラダ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g	エネルギー 475kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 18g	エネルギー 469kcal 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 / 1 0 (月)	2 / 1 1 (火)	2 / 1 2 (水)	2 / 1 3 (木)	2 / 1 4 (金)	2 / 1 5 (土)	2 / 1 6 (日)
昼 食	御飯						
	カレーの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	干し大根の酢の物	じゃが芋の金平	マカロサラダ	青菜と蒸し鶏の和え物	干大根の菜種和え	スクランブルエッグ	さつまいのサラダ
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	時雨煮	キノコの塩昆布炒め	玉葱マリネ	舞茸とパプリカの酢の物	ぜんまい煮
	青菜つきこん煮	白菜と竹輪の甘酢和え	金時豆煮	コールスローサラダ	ひじきサラダ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 435kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 448kcal たんぱく質 17g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 439kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g
夕 食	御飯						
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	ハンバーグ	アジフライ	親子煮
	三色炒め	もやしの卵とじ	塩焼そば	干し椎茸春雨炒め	カリフラワーと海老の梅味噌あえ	白菜のキムチ炒め	炊き合わせ
	カリフラワーくず煮	里芋煮	いんげんおおか和え	ブロッコリーピーマン炒め	蓮根のわさびサラダ	青菜と竹輪の煮浸し	露の金平風
	ハッピーパン	おからのサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	白菜とミソの酢の物	キャベツ揚げのおおか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	春雨と人参の酢の物
	エネルギー 549kcal たんぱく質 22g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 24g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g

※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 / 3 (月)	2 / 4 (火)	2 / 5 (水)	2 / 6 (木)	2 / 7 (金)	2 / 8 (土)	2 / 9 (日)
昼食	御飯 けんか 付) インゲン揚げ煮 ジャーマンポテ バンバンジーサラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付) おくら素揚げ 焼きビーフン 玉葱の卵とじ エネルギー補給ゼリー80	御飯 メンチカツ 里芋の利休煮 青菜の白和え フルーツ缶	御飯 アジの天婦羅 焼そば おから煮 フルーツ缶	御飯 おでん風 大根の加熱ナラ風 三色浸し	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮 フルーツ缶	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 付) ヤングコーン素揚げ 金平れんこん もやし胡麻酢和え
	エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 12g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 アジの磯部揚げ 付) 蕎麦 茸のスクランブルイック 白菜のそぼろ煮	御飯 お好み焼き風天ぷら 付) コールスローサラダ 三色金平 青菜のコン炒め	御飯 煮サバ 付) ごぼう蒸し鶏サラダ バンサンスー 胡麻肉じゃが	御飯 豚肉の生姜焼 ごぼうのかき揚げ 干し大根と小角揚げ煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) 南瓜サラダ マーボー春雨 もやしのカレーマネ	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ チャプチェ風炒め	御飯 マスの煮つけ 付) きのこのかき揚げ 南瓜煮 シェルパジサラダ フルーツ缶
	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 536kcal たんぱく質 17g	エネルギー 554kcal たんぱく質 14g	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 601kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal 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)

## ＜ 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 0 (月)	2 / 1 1 (火)	2 / 1 2 (水)	2 / 1 3 (木)	2 / 1 4 (金)	2 / 1 5 (土)	2 / 1 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	じゃが芋の金平	付) マカロニサラダ	筑前煮	付) シャトー人參素揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	付) かき揚げ
	青菜つきこん煮	白菜と竹輪の甘酢和え	時雨煮	コールスローサラダ	青菜がんと煮	舞茸とパプリカの酢の物	さつま芋のサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	金時豆煮 エネルギー補給ゼリー-80		玉葱マリネ エネルギー補給ゼリー-80	大根の高野そぼろ煮 エネルギー補給ゼリー-80	ぜんまい煮
エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 14g	エネルギー 526kcal たんぱく質 12g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏唐揚げ	アジフライ	親子煮
	付) ハートパンチパンネ	付) 人參の黒胡麻かき揚げ	塩焼そば	付) 椎茸天	付) 蓮根のわさびサラダ	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) フライドポテト
	三色炒め	もやしの卵とじ	いんげんおかか和え	卵サラダ	蒟蒻の中華風旨煮	白菜のナムル炒め	露の金平風
	かりわりくず煮	里芋煮		白菜とミソの酢の物	キャベツ揚げのおかか炒め	青菜と竹輪の煮浸し	春雨と人參の酢の物
エネルギー 594kcal たんぱく質 22g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal たんぱく質 20g	エネルギー 525kcal たんぱく質 17g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g	

※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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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 / 3 (月)	2 / 4 (火)	2 / 5 (水)	2 / 6 (木)	2 / 7 (金)	2 / 8 (土)	2 / 9 (日)
昼食	御飯						
	タンドリーチキン	ホッケの照り焼き	メンチカツ	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	バンバンジーサラダ	付) おくら素揚げ	里芋の利休煮	付) おから煮	三色浸し	人参ひじきツナサラダ	金平れんこん
	インゲン揚げ煮	焼きビーフン 玉葱の卵とじ	青菜の白和え	インゲンの磯香和え 焼そば	胡瓜と竹輪の酢の物	高野のそぼろ煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 21g	エネルギー 444kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	アジの磯部揚げ	お好み焼き風天ぷら	煮サバ	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	付) 蕎麦	付) コールドサラダ	付) バンサンスー	ブロッコリー・ベーコン炒め	付) 南瓜サラダ	付) ポテトサラダ	付) シェルビシサラダ
	カリフラワーの和風炒め	三色金平	胡麻肉じゃが	若布サラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	ブロッコリーの胡麻和え	豆腐チャンプル
白菜のそぼろ煮	青菜のコン炒め	花麩とふき煮		マーボー春雨	蕪の酢の物	南瓜煮	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 17g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g

※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。

	2 / 1 0 (月)	2 / 1 1 (火)	2 / 1 2 (水)	2 / 1 3 (木)	2 / 1 4 (金)	2 / 1 5 (土)	2 / 1 6 (日)
昼 食	御飯						
	カレーの味噌焼	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	じゃが芋の金平	付) マカロニサラダ	筑前煮	付) ひじきサラダ	付) ヤングコーン天ぷら	付) かき揚げ
	干し大根の酢の物	しめじ絹さや煮	時雨煮	コールスローサラダ	干大根の菜種和え	スクランブルエッグ	ぜんまい煮
	チリコンカン		金時豆煮		玉葱マリネ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 448kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 17g	エネルギー 439kcal たんぱく質 15g	エネルギー 511kcal たんぱく質 21g	エネルギー 456kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯						
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	ハンバーグ	アジフライ	親子煮
	三色炒め	付) おからのサラダ	塩焼そば	付) ブロッコリーピーナツ炒め	蓮根のわさびサラダ	付) インゲン黒胡麻サラダ	ブロッコリー味噌サラダ
	かりんとう煮	もやしの卵とじ	パプリカとひじきの炒り煮	干し椎茸春雨炒め	キャベツ揚げのおかか炒め	もやしと人参の酢の物	炊き合わせ
		里芋煮		白菜とミソの酢の物		青菜と竹輪の煮浸し	
	エネルギー 511kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 442kcal たんぱく質 15g	エネルギー 545kcal たんぱく質 25g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 25g

※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。**

