

～新商品のお知らせ～

管理栄養士監修 日替わりおまかせメニュー
健康冷凍弁当(おかずのみ) 税込580円

< 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。

	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	きすの磯部揚げ	スコッチエッグ	カレーの天ぷら	豚しゃぶ	サバの照り焼き	焼鳥
	煮物	千草焼きあんかけ	ブロッコリーの中華炒め	バンバンジーサラダ	枝豆酢の物	キャベツのゆかり和え	青菜つきこん煮
	胡瓜メンマ和え	大根の加熱ナラ風	筑前煮	じゃが芋とウインナーの ソース炒め	干し大根煮	ごぼうの変わり金平	南瓜、おくら煮
	炒り豆腐	青菜の煮浸し	山吹和え	インゲンの磯香和え	茄子の利休煮	豚肉と茄子の味噌炒め	カリフラワーの酢の物
	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 509kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	牛肉シシリアン風	アジの粕漬焼	鶏肉赤しそ天	サワラの青じそオイル焼
	筍と合挽のバター醤油炒め	付) 絹さや	高野のそばろ煮	ひじきサラダ	大豆の甘辛煮	胡瓜とカキマの酢の物	春雨の中華酢の物
	大豆、昆布煮	ピーマンの土佐煮	ホイコーロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	ブロッコリーペペロンチーノ	昆布煮	ぜんまいのピリ辛ナラ風
	スパゲティサラダ	エビチリ風 バンサンスー	ピーマン煮浸し	青菜の胡麻和え	しめじの酢の物	青菜のイタリアン炒め	シエルマジサラダ
	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 478kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g

※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。

	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレーのチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	ニラの卵とじ	スパオロサラダ	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	春雨サラダ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布の金平	オニオンサラダ	三色金平	さつま芋の煮物	大根のごま酢あえ	青菜のシーフード炒め
	金時豆煮	おくらの味噌炒め	胡瓜と蟹カマの胡麻酢あえ	胡麻豆腐	胡瓜ときくらげの酢の物	時雨煮	インゲン揚げ煮
	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 478kcal たんぱく質 11g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 449kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ヒーマン肉詰めフライ	マスの漬け焼	鶏肉とごぼうの唐揚げ	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	鶏肉の天婦羅
	干大根の菜種和え	若布サラダ	若竹煮	野菜豆腐煮	アスパラの中華炒め	じゃが芋ホトサラダ	ごぼうサラダ
	里芋の胡麻味噌かけ	マーボー茄子	炒めなます	落の梅酢煮	インゲン、糸コシ煮	人参シリシリ	キャベツボール
	ソラマメサラダ	かりんとう煮	インゲン胡麻和え	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	キャベツピクルス	パプリカとひじきの炒り煮	胡瓜と生姜の酢の物
	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 7g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 541kcal 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。



～新商品のお知らせ～

管理栄養士監修 日替わりおまかせメニュー
健康冷凍弁当(おかずのみ) 税込580円

< 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。

	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	きすの磯部揚げ	スコッチエッグ	カレイの天ぷら	チキンカツ	サバの照り焼き	焼鳥
	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) おくら素揚げ	付) かきあげ	付) バンバンジーサラダ	付) ポテトサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) シャトー人参素揚げ
	煮物	大根の加味ナラ風	筑前煮	玉葱と絹さやの卵とじ	干し大根煮	ごぼうの変わり金平	南瓜、おくら煮
	炒り豆腐	豚肉のポン酢炒め	山吹和え	じゃが芋とウイナーの ソース炒め	茄子の利休煮	大根と揚げの酢の物	カリフラワーの酢の物
	エネルギー 532kcal たんぱく質 19g	エネルギー 538kcal たんぱく質 10g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 593kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	牛肉シシリアン風	アジの粕漬焼	鶏唐揚げ	タラの天ぷら
	付) ヤングコーン天ぷら	付) バンサンスー	付) 大根ときくらげの ごま酢和え	付) かき揚げ	付) きのこのかき揚げ	イゲン黒胡麻サラダ	付) シェパードサラダ
	筍と合挽のバター醤油炒め	ピーマンの土佐煮	ホイコーロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	青菜と竹輪の煮浸し	青菜のイタリアン炒め	春雨の中華酢の物
	スパゲティサラダ	じゃが芋と牛肉の旨煮	ピーマン煮浸し	青菜の胡麻和え	大豆の甘辛煮	フルーツ缶	大根がんも煮
	エネルギー 587kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 24g	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 20g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal 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。

	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレイのチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	付) 金時豆煮	スパオロサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) 三色金平	付) 玉子焼き	付) 春雨サラダ	付) カレ-かき揚げ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	おからの味噌炒め	オニオンサラダ	胡麻豆腐	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	青菜のシーフード炒め
	人参の香味炒め	フルーツ缶	ほうれん草がんも煮	南瓜のマリネ	さつま芋の煮物	時雨煮	インゲン揚げ煮
	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 573kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ビーマン肉詰めフライ	マスの漬け焼	紀州産梅入りささみフライ	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	チンカン
	里芋の胡麻味噌かけ	付) 竹輪天	炒めなます	付) ミックスかきあげ	アスパラの中華炒め	付) かきあげ	ごぼうサラダ
	ソラマメサラダ	マーボー茄子	春キャベツのコールスロー	落の梅酢煮	ごぼうチャンプル	じゃが芋ホットサラダ	肉じゃが
	フルーツ缶	カリフラワー煮	フルーツ缶	竹輪と人参の カレーマヨ炒め		八宝菜	フルーツ缶
		エネルギー補給ゼリー-80					
	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 571kcal たんぱく質 9g	エネルギー 577kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal 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。

～新商品のお知らせ～

管理栄養士監修 日替わりおまかせメニュー
健康冷凍弁当(おかずのみ) 税込580円

< 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。

	5 / 1 2 (月)	5 / 1 3 (火)	5 / 1 4 (水)	5 / 1 5 (木)	5 / 1 6 (金)	5 / 1 7 (土)	5 / 1 8 (日)
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 付) 胡瓜メンマ和え 煮物 炒り豆腐	御飯 きすの磯部揚げ 付) 大根のカルナー風 干草焼きあんかけ 豚肉のポン酢炒め	御飯 スコッチエッグ 付) 山吹和え ブロッコリーの中華炒め 筑前煮	御飯 カレーの天ぷら 付) インゲンの磯香和え バンバンジーサラダ じゃが芋とウインナーの ソース炒め	御飯 豚しゃぶ 枝豆酢の物 干し大根煮	御飯 サバの照り焼き 付) 大根と揚げの酢の物 ごぼうの変わり金平 豚肉と茄子の味噌炒め	御飯 焼鳥 青菜つきこん煮 南瓜、おくら煮
	エネルギー 514kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 赤魚煮 付) 大豆、昆布煮 筍と合挽のバター醤油炒め スパゲティサラダ	御飯 鶏肉の照り焼 付) 絹さや ピーマンの土佐煮 バンサンスー	御飯 サバの生姜煮 付) ピーマン煮浸し 高野のそぼろ煮 ホイコーロー	御飯 牛肉シシリアン風 ひじきサラダ 青菜の胡麻和え	御飯 アジの粕漬焼 付) 青菜と竹輪の煮浸し 大豆の甘辛煮 ブロッコリーペペロンチーノ	御飯 鶏肉赤しそ天 胡瓜とカキマの酢の物 昆布煮	御飯 サワラの青じそオイル焼 付) 春雨の中華酢の物 ぜんまいのビビンバ風 シエルマジサラダ
	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal 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)

＜ 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。

	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	酢豚	サワラのレモンオイル焼	鶏団子ケチャップ煮	カレーのファンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	スパオロサラダ	付) オニオンサラダ	青菜の煮浸し	付) 豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	付) 空豆とブロッコリーのサラダ
	ニラの卵とじ	おくらの味噌炒め	胡瓜と蟹かまの胡麻酢あえ	南瓜のマリネ	炊き合わせ	春雨サラダ	青菜のシーフード炒め
	人参の香味炒め		ほうれん草がんと煮		さつま芋の煮物		インゲン揚げ煮
	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ヒレマン肉詰めフライ	マスの漬け焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	鶏肉の天婦羅
	炊き合わせ	付) 若布サラダ	炒めなます	付) 昆布サラダ	インゲン、糸コシ煮	付) 人参シリシリ	キャベツボール
	里芋の胡麻味噌かけ	マーボー茄子	インゲン胡麻和え	野菜豆腐煮	キャベツピクルス	じゃが芋ホトサラダ	胡瓜と生姜の酢の物
		カリフラワー煮		落の梅酢煮		パプリカとひじきの炒り煮	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 5g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 511kcal 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。

