~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269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	4/28 (月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3 (土)	5/4(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼	鶏唐揚げ甘酢あんかけ	ひとくち磯辺白身フライ	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
食	 若布の卵とじ 	キャベツとツナのマヨソテー	 ごぼう蒸し鶏サラダ 	 キャベツ、揚げ煮 	しめじ玉葱イタリアン炒め	蓮根の韓国風和え	じゃが芋の煮物
	レンコンペペロンチーノ	 青菜とI <i>J</i> ‡の梅和え 	 大根の煮物 	 春雨の中華炒め 	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	オムレツ
	高野豆腐煮	胡瓜ときくらげの酢の物	青菜のコーン炒め	 山クラゲメンマ和え 	菜の花のからし和え	カリフラワーくず煮	ソース金平
	エネルギー 511kcal	エネルギー 434kcal	エネルギー 538kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 494kcal
	たんぱく質 20g	たんぱく質 11g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 12g	たんぱく質 13g	たんぱく質 14g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	カレイのチャンチャン焼き	鶏団子煮	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	タラのバ・ジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
食	豆と胡瓜のサラダ	バンサンスー	インケ゛ンとツナの煮物	昆布サラダ	柚子胡椒サラダ	春雨の中華サラダ	フ゛ロッコリーサラダ
	ぜんまい花麩煮	 蕗と竹輪の金平風	ひじき五目煮	 人参カレー酢炒め	ホイコーロー	茄子と花麩煮	干し大根と人参の酢の物
ı							
	茄子の香味だれ	二色ピーマン炒め煮	ブロッコリーの胡麻和え	玉葱の中華風卵とじ	里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	チンジャオロース
	茄子の香味だれ エネルギー 480kcal	二色ピーマン炒め煮 エネルギー 552kcal	ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 452kcal	玉葱の中華風卵とじ エネルギー 491kcal	里芋の揚げ煮 エネルギー 502kcal	ピーマンと竹輪の炒め物 エネルギー 506kcal	チンジャオロース エネルギー 495kcal

※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u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。

	5/5(月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)
	御飯						
昼	 赤魚粕漬焼 	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ列とじ トンカツ列とじ	 マスのからしマヨネーズ焼	皮なししゅうまい	 アジのさんが焼
食	 若布サラダ 	 高野のそぼろ煮 	若竹煮	 キャベツ、ベーコン煮 	三色胡麻あえ	人参ひじきツナサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物
	 アスパラと揚げのぬた 	ミックスナムル	卵豆腐	 青菜のポン酢和え 	 煮物 	木の芽和え	 茄子のそぼろ煮
	 人参の香味炒め 	 青菜シーフードソテー 	インゲン味噌炒め	 ごぼうサラダ 	蒸し鶏と野菜の和風炒め	オムレツ	ー ツナサラダ
	エネルギー 473kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 442kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 473kcal
	たんぱく質 14g	たんぱく質 16g	たんぱく質 10g	たんぱく質 18g	たんぱく質 15g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g
	御飯						
タ	 豚肉の中華天婦羅 	サバの照り焼き	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	鶏肉のトマトガーリック焼
食	時雨煮	焼きビーフン	明太ポテトサラダ	刻み昆布の金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	ミートヒ"ーンス"	 炊き合わせ 	茄子とイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ごぼう煮	蓮根の梅酢煮	ブロッコリーの煮浸し
	大根と葱の酢の物	ピーマン煮浸し	ブ゛ロッコリーへ° へ° ロンチーノ	金時豆煮	南瓜のマリネ	里芋の胡麻味噌和え	人参ともやしの酢の物
	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g

※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

< 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。

	4/28 (月)	4/29(火)	4/30 (水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3 (土)	5/4(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	鶏唐揚げ甘酢あんかけ	ひとくち磯辺白身フライ	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
食	若布の卵とじ	付)胡瓜ときくらげの酢の物	付)ごぼう蒸し鶏サラダ	付)キャベツ、揚げ煮	しめじ玉葱イタリアン炒め	付)カリフラワーくず煮	付)ソース金平
	レンコンペペロンチーノ	キャベツとツナのマヨソテー 	大根の煮物	春雨の中華炒め	インゲン黒胡麻サラダ	蓮根の韓国風和え	じゃが芋の煮物
		中三座	事業の3 2 周1 4			1"> 1"> >"	471.00
		肉豆腐	青菜のコーン炒め	山クラゲメンマ和え		バンバンジーサラダ	オムレツ
	エネルギー 493kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 489kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 500kcal
	たんぱく質 20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 11g	たんぱく質 15g	たんぱく質 14g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	カレイのチャンチャン焼き	 鶏団子煮	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	タラのバジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
食	付)豆と胡瓜のサラダ	蕗と竹輪の金平風	付)インゲンとツナの煮物	昆布サラダ	付)柚子胡椒サラダ	付)筍土佐煮	付)ブロッコリーサラダ
	ぜんまい花麩煮	二色ピーマン炒め煮	ひじき五目煮	玉葱の中華風卵とじ	ホイコーロー	春雨の中華サラダ	炊き合わせ
	茄子の香味だれ		ブロッコリーの胡麻和え		里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	チンジャオロース
	エネルギー 496kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 447kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 491kcal
	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 17g	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269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

御飯 豚肉の照味噌炒め 付)胡瓜あげの酢の物	御飯 タラのカレー天	御飯 トンカツ卵とじ	御飯 マスのからしマヨネーズ焼	御飯 皮なししゅうまい	御飯 アジのさんが焼
		トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	皮なししゅうまい	マジのさ/ が冲
付)胡瓜あげの酢の物	/ IX /				アンのさんが発
	付)若竹煮	キャベツ、ベーコン煮	 付)三色胡麻あえ 	付)人参ひじきツナサラダ	付)干大根の菜種和え
高野のそぼろ煮	 卵豆腐 	青菜のポン酢和え	 煮物 	木の芽和え	茄子のそぼろ煮
青菜シーフードソテー	インケ゛ン味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め	オムレツ	ツナサラダ
al エネルギー 498kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 475kcal	エネルギー 489kcal
たんぱく質 17g	たんぱく質 10g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
サバの照り焼き	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	鶏肉のトマトガーリック焼
付)ピーマン煮浸し	明太ポテトサラダ	付)刻み昆布の金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付)里芋の胡麻味噌和え	梅風味サラダ
焼きビーフン	フ゛ロッコリーヘ° ヘ° ロンチーノ	豚と筍の炒め物	南瓜のマリネ	若布チャンプル	人参ともやしの酢の物
炊き合わせ		金時豆煮		人参の韓国風炒め	
	エネルギー 535kcal	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g
	高野のそぼろ煮	高野のそぼろ煮 卵豆腐	高野のそぼろ煮 卵豆腐 青菜のポン酢和え	高野のそぼろ煮 卵豆腐 青菜のポン酢和え 煮物 蒸し鶏と野菜の和風炒め ぶし鶏と野菜の和風炒め ぶし鶏と野菜の和風炒め ボルギー 498kcal エネルギー 494kcal エネルギー 494kcal たんぱく質 17g たんぱく質 17g たんぱく質 15g 御飯 御飯 御飯 かりべの照り焼き 鶏肉のレモンオイル焼 サワラのマリネ メンチカツ 付)ピーマン煮浸し 明太ポテトサラダ 付)刻み昆布の金平 青菜と赤ピーマンの煮浸し焼きビーフン プロッコリーペペロンチーノ 豚と筍の炒め物 南瓜のマリネ 金時豆煮 エネルギー 490kcal エネルギー 495kcal エネルギー 495kcal エネルギー 495kcal	高野のそぼろ煮 卵豆腐 青菜の木ン酢和え 煮物 木の芽和え 諸 エネルギー 498kcal エネルギー 454kcal エネルギー 494kcal エネルギー 494kcal エネルギー 475kcal たんぱく質 17g たんぱく質 10g たんぱく質 17g たんぱく質 15g たんぱく質 18g 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 サバの照り焼き 鶏肉のレモンオイル焼 サワラのマリネ メンチカツ 煮サバ 付) ピーマン煮浸し 明太木* テトサラタ* 付) 刻み昆布の金平 青菜と赤比* -マンの煮浸し 付) 里芋の胡麻味噌和え 焼きビーフン ア*ロッコリーハ* ^ ^ ロンチーノ 豚と筍の炒め物 南瓜のマリネ 若布チャンブル 炊き合わせ 金時豆煮 上ネルギー 495kcal エネルギー 495kcal エネルギー 511kcal

※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

く 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302kwl・たんぱく質4.5g) が含まれています。

	4/28 (月)	4/29(火)	4/30 (水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	<u> </u>	御飯
昼		,					
	鶏唐揚げ甘酢あんかけ	ひとくち磯辺白身フライ	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
食	付)スパオーロラサラダ	キャベツとツナのマヨソテー	ごぼう蒸し鶏サラダ	春雨の中華炒め	付)玉子焼き	付)筍のかき揚げ	オムレツ
		中三座		-		±113=0 / -1*3≤	V 70.
	レンコンペペロンチーノ	肉豆腐	大根の煮物	さつま芋サラダ	しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	ソース金平
	 高野豆腐煮	 フルーツ缶	フルーツ缶	 フルーツ缶	インケ゛ン黒胡麻サラダ	 青菜煮浸し	 エネルギー補給ゼリー80
	11-13-13-12/1/2////)W)H)// JH)// JE	15) SWINDSHIPSS	H)K/M/XU	1100 Hibrary 00
						エネルギー補給ゼリー80	
	エネルギー 568kcal	エネルギー 530kcal	エネルギー 539kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 571kcal
	たんぱく質 20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 14g
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイのチャンチャン焼き	 鶏団子煮	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	タラのバジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
	MV1077Y777AG	· 杨凹丁点	リハの土安点	トンガンの心がお点	9 JOJN 9 WATWAT	十口十点	マスのハビリハター焼き
食	付)かきあげ	二色ピーマン炒め煮	付)かき揚げ	シ゛ャーマンホ° テト	付)柚子胡椒サラダ	春雨の中華サラダ	付)フライドポテト
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		, , , , = , , , , , , , , , , , , , , ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	豆のサラダ	卵サラダ	インゲンとツナの煮物	人参加レー酢炒め	ホイコーロー	ピーマンと竹輪の炒め物	炊き合わせ
	ぜんまい花麩煮		干大根の三杯酢		里芋の揚げ煮	フルーツ缶	チンジャオロース
			エネルギー補給ゼリー80		フルーツ缶		
			エイルナー作品にリー80		ノルーツ田		
	エネルギー 549kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 532kcal	エネルギー 546kcal
	たんぱく質 12g	たんぱく質 17g	たんぱく質 14g	たんぱく質 15g	たんぱく質 13g	たんぱく質 17g	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)

< 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。

	5/5(月)	5 / 6(火)	5 / 7(水)	5/8 (木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスのからしマヨネーズ焼	皮なししゅうまい	アジのさんが焼
食	 付)かき揚げ	高野のそぼろ煮	卵豆腐	 キャベツ、ベーコン煮	 付)カリフラワーの酢の物	 付) オムレツ	 付)人参の黒胡麻かき揚げ
	1月 <i>) 小さ物り</i>	同当のではつ点	列立廖	AN X N - 17)点	147	ן אַער אַנוּן	刊)人参の無明Mがご物の
	 アスパラと揚げのぬた	青菜シーフードソテー	インゲン味噌炒め	<i>ご</i> ぼうサラダ	煮物	////////////////////////////////////	茄子のそぼろ煮
	人参の香味炒め	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80		蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ツナサラダ
						TOUT HOUSE	
						エネルギー補給ゼリー80	
	エネルギー 513kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 524kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 523kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 548kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 10g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ		14 15 0 1710 kt +	が白わるに、土川は	#EE 6 7114	. A. T.L.	** *****	7 L\ Lui
	豚肉の中華天婦羅	サバの照り焼き	鶏肉のレモンオイル焼	サワラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	チキンカツ
食	 時雨煮	付)きのこのかき揚げ	付)ヤングコーン天ぷら	豚と筍の炒め物	付)ヌードルサラダ	付)蓮根のかき揚げ	 梅風味サラダ
	3113/	15, 2 12 18 23.5	13, 1212 3, 123	35 2 3 7 7 7 7 13	127 7 1.00	75, 72120 775 23337	1,5,2,1,5,0
	ミートヒ゛ーンス゛	焼きビーフン	明太ポテトサラダ	大根のカルボナーラ風	青菜と赤ピーマンの煮浸し	人参の韓国風炒め	人参ともやしの酢の物
				_,	+		
	エネルギー補給ゼリー80	蓮根のわさびサラダ	茄子とイカのケチャップ煮	フルーツ缶	南瓜のマリネ	里芋の胡麻味噌和え	エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 604kcal	エネルギー 544kcal	エネルギー 593kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 568kcal
	たんぱく質 19g	たんぱく質 15g	たんぱく質 22g	たんぱく質 16g	たんぱく質 17g	たんぱく質 15g	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。

