



←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。

	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)	6/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの粕漬焼	豚肉の錦揚げ	サワラの洋風味噌焼き	トンカツあんかけ煮	天婦羅	親子煮
	キャベツのコンソメ煮	炊き合わせ	インゲンの磯香和え	若布とカニカマの酢の物	青菜と竹輪の煮浸し	玉葱の卵とじ	ひじきの味噌金平
	青菜と厚揚げの炒め煮	もやし胡麻酢和え	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	ワラの煮物	高野・椎茸・人参煮	野菜のオyster炒め
	炒り卵	青菜と豚肉の炒め	カリフラワーリンチマリネ	金時豆煮	大根と人参の金平	胡瓜と生姜の酢の物	人参の胡麻酢和え
	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 464kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏肉の塩レモン唐揚げ	サバ生姜ソテー	ハンバーグ	マスの焼き南蛮	タンドリーチキン	サバの生姜煮
	青菜のバター醤油炒め	シーフードスパゲティ	青菜つきこん煮	刻み昆布と人参の梅煮	茄子ミート	キャベツ 揚げ煮	チンジャオロース
	大根の加熱ナラ風	おかか炒め	変わり金平ごぼう	もやしのナムル風	三色パプリカ味噌炒め	蒟蒻の酢味噌和え	五目煮
	金平れんこん	大根と人参の酢の物	ひじきサラダ	胡瓜ときくらげの酢の物	ポテトサラダ	もやしウイナー炒め	大根と若布の酢の物
	エネルギー 505kcal たんぱく質 12g	エネルギー 526kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 24g	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。

◆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。

	6 / 2 (月)	6 / 3 (火)	6 / 4 (水)	6 / 5 (木)	6 / 6 (金)	6 / 7 (土)	6 / 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚しゃぶ	サバのカレー天	鶏のつくね焼	アジのレモンオイル焼	ナスのはさみ揚げ	サバの照り焼き
	若竹煮	春雨と人参の酢の物	ブロッコリー・パプリカ・リンチー	ゴーヤナムル	人参レーズン和え	人参糸コン炒り煮	マカロニサラダ
	豚肉のポン酢炒め	ぜんまい煮	大根梅酢煮	カレービーンズ	干し大根煮	こりと竹輪の卵とじ	車麩と茄子の煮物
	高野ピース煮	もやしのジャージャー炒め	昆布サラダ	筍の梅和え	ピーマンつきこん胡麻まぶし	青菜しめじ煮	スクランブルエッグチリソースかけ
	エネルギー 426kcal たんぱく質 11g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 469kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 429kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	野菜肉巻きフライ	アジのハーベストのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	ユーリンチー	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	枝豆の酢の物	にんにくの芽と ベーコンの炒め物	青菜のピリ辛和え	春雨の中華サラダ	青菜の生姜醤油和え	青菜のコーン炒め	キャバツとツナの煮物
	青菜シーフードソテー	ミニロールキャバツ煮	カリフラワーピクルス	ミートボールと 茄子のトマト煮	高野のそぼろ煮	がんもと刻み昆布煮	ポテトとウインナーのソース炒め
	マセドアンサラダ	海藻中華和え	ごぼうサラダ	胡瓜とらっきょうの酢の物	蓮根のわさびサラダ	南瓜枝豆あんかけ	しめじの酢の物
	エネルギー 563kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 518kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 564kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal 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。

	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)	6/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの粕漬焼	豚肉の錦揚げ	サワラの洋風味噌焼き	トンカツあんかけ煮	天婦羅	親子煮
	青菜と厚揚げの炒め煮	付) きのこのかき揚げ	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	青菜と竹輪の煮浸し	高野・椎茸・人参煮	付) スパゲティサラダ
	炒り卵	ゴーヤとツナのサラダ	カリフラワー・リンチマリネ	ジャーマンかき揚げ	南瓜のマリネ	インゲン・コーン炒め	野菜のオニオン炒め
	エネルギー補給ゼリー-80	もやし胡麻酢和え エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶		フルーツ缶	人参の胡麻酢和え
	エネルギー 584kcal たんぱく質 20g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 546kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 10g	エネルギー 586kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏唐揚げ	サバ生姜ソテー	ハンバーグ	マスの焼き南蛮	タンドリーチキン	タラのバジルオイル焼
	付) 青菜のバター醤油炒め	付) シーフードスパゲティ	付) おくら天	付) ヤングコーン素揚げ	付) ポテトサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	付) ごぼうのかき揚げ
	大根の加熱ナラ風	ジャガ芋の味噌煮	青菜つきこん煮	もやしのナムル風	インゲンとツナの煮物	キャベツ、揚げ煮	青菜ベーコン煮
	金平れんこん	大根と人参の酢の物	変わり金平ごぼう エネルギー補給ゼリー-80	干し大根煮	茄子ミート エネルギー補給ゼリー-80	チャプチェ風炒め	チンジャオロース フルーツ缶
	エネルギー 534kcal たんぱく質 13g	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 19g	エネルギー 571kcal たんぱく質 14g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23g	エネルギー 532kcal たんぱく質 10g

※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。

	6 / 2 (月)	6 / 3 (火)	6 / 4 (水)	6 / 5 (木)	6 / 6 (金)	6 / 7 (土)	6 / 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚しゃぶ	サバのカレー天	鶏のつくね焼	アジのレモンオイル焼	ナスのはさみ揚げ	サバの照り焼き
	付) 枝豆かきあげ	春雨と人参の酢の物	豚肉と茄子の味噌炒め	ゴーヤナムル	付) 人参の和え物	人参糸コン炒り煮	付) かき揚げ
	豚肉のポン酢炒め	人参とツナの卵炒め	大根梅酢煮	炊き合わせ	干し大根煮	こらと竹輪の卵とじ	マカロニサラダ
	高野ピース煮		フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	落と竹輪の金平風	エネルギー補給ゼリー-80	車麩と茄子の煮物
	フルーツ缶						
	エネルギー 515kcal たんぱく質 12g	エネルギー 565kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	野菜肉巻きフライ	アジのヒレ-マスタードのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	けんかや	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	付) 玉子焼き	にんにくの芽と ベーコンの炒め物	付) かき揚げ	付) おくら素揚げ	付) 蓮根のわさびサラダ	付) 大根サラダ	ポテトとウィンナーの ソース炒め
	青菜シーフードソテー	大豆の甘辛煮	青菜のピザ和え	春雨の中華サラダ	青菜の生姜醤油和え	青菜のコーン炒め	春雨の中華和え
	マセドアンサラダ	フルーツ缶	ごぼうサラダ	ミートボールと 茄子のトマト煮	塩焼そば	南瓜枝豆あんかけ	フルーツ缶
						フルーツ缶	
	エネルギー 602kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19g	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 570kcal 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。

	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)	6/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のケチャップ 照り焼	アジの粕漬焼	豚肉の錦揚げ	サワラの洋風味噌焼き	トンカツあんかけ煮	天婦羅	親子煮
	付) キャベツのコンソメ煮	付) ゴーヤとツナのサラダ	干し椎茸春雨炒め	付) 若布とカニカマの酢の物	ワラビの煮物	付) 胡瓜と生姜の酢の物	野菜のオニオン炒め
	青梗菜と厚揚げの炒め煮	炊き合わせ	カリフラワー・リンチマリネ	蒟蒻の中華風旨煮	大根と人参の金平	玉葱の卵とじ	人参の胡麻酢和え
	炒り卵	青菜と豚肉の炒め		金時豆煮		高野・椎茸・人参煮	
エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏肉の塩レモン唐揚げ	サバ生姜ソテー	ハンバーグ	マスの焼き南蛮	タンドリーチキン	サバの生姜煮
	付) もずくの酢の物	シーフードスパゲティ	付) 青菜つきこん煮	ブロッコリーの中華炒め	付) ポテトサラダ	キャベツ 揚げ煮	付) 青菜ベーコン煮
	大根の加熱ナラ風	大根と人参の酢の物	変わり金平ごぼう	胡瓜ときくらげの酢の物	茄子ミート	もやしウイナー炒め	チンジャオロース
	金平れんこん		ひじきサラダ		三色パプリカ味噌炒め		五目煮
エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 24g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	

※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。

	6 / 2 (月)	6 / 3 (火)	6 / 4 (水)	6 / 5 (木)	6 / 6 (金)	6 / 7 (土)	6 / 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの照り焼き	豚しゃぶ	サバのカレー天	鶏のつくね焼	アジのレモンオイル焼	ナスのはさみ揚げ	サバの照り焼き
	付) 若竹煮	ぜんまい煮	付) 大根梅酢煮	炊き合わせ	付) 人参レーズン和え	人参糸コン炒り煮	付) マカロニサラダ
	豚肉のポン酢炒め	もやしのジャージャー炒め	ブロッコリー・パプリカ・リンチーノ	カレービーンズ	干し大根煮	ゴロと竹輪の卵とじ	車麩と茄子の煮物
	高野ピース煮		豚肉と茄子の味噌炒め		ピーマンつきこん胡麻まぶし		スクランブルエッグチリソースかけ
	エネルギー 426kcal たんぱく質 11g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 23g	エネルギー 441kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	野菜肉巻きフライ	アジのハーブマスタードのせ	牛肉シシリアン風	マスの味噌煮	ユーリンチー	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼
	付) 枝豆の酢の物	付) 海藻中華和え	青菜のピリ辛和え	付) 春雨の中華サラダ	青菜の生姜醤油和え	付) 大根サラダ	キャベツとツナの煮物
	煮物	にんにくの芽と ベーコンの炒め物	カリフラワーピュアス	ミートボールと 茄子のトマト煮	高野のそぼろ煮	がんもと刻み昆布煮	ポテトとウインナーのソース炒め
	マセドアンサラダ	ミニロールキャベツ煮		胡瓜とらっきょうの酢の物		南瓜枝豆あんかけ	
	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal 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。



モルツウェル株式会社