



←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。

	6 / 9 (月)	6 / 10 (火)	6 / 11 (水)	6 / 12 (木)	6 / 13 (金)	6 / 14 (土)	6 / 15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	カレイの中華風レモン蒸し	豚肉がチャップ煮
	玉葱の卵とじ	大根と人参の酢の物	牛肉と玉葱の中華炒め	炊き合わせ	キャベツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	昆布煮	玉子焼き	かき揚げ	チャブチ風炒め	大根の煮物
	干大根の三杯酢	オクラの胡麻和え	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	カレーポテトサラダ	もやしと人参の酢の物
	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g	エネルギー 423kcal たんぱく質 9g	エネルギー 525kcal たんぱく質 22g	エネルギー 469kcal たんぱく質 18g	エネルギー 533kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 11g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	揚げ鶏の香味だれあえ	タラの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	ベーコンオイスター ソース炒め	カリフラワーと 桜エビの酢の物	スパゲティサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベーコン炒め
	ワラビの煮物	塩焼そば	豆乳しんじょう カニカマあんかけ	竹輪とそら豆の チリソース炒め	つきこんぶり辛煮	八宝菜	胡麻豆腐
	青菜と竹輪のめた	もずくの酢の物	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	落とさつま揚げの 中華風和え	冬瓜の煮物	オムレツ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal 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。

	6 / 1 6 (月)	6 / 1 7 (火)	6 / 1 8 (水)	6 / 1 9 (木)	6 / 2 0 (金)	6 / 2 1 (土)	6 / 2 2 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め	大根竹輪煮	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	干し椎茸春雨炒め	胡瓜ときくらげの酢の物
	南瓜、おくら煮	炊き合わせ	バンバンジーサラダ	三色ピーマン胡麻炒め	煮物	枝豆の酢の物	時雨煮
	胡瓜とカニカマの酢の物	じゃが芋の酢の物	南瓜とレンコンの炒め煮	花麩とふき煮	ブロッコリーとハムの炒め物	絹さや卵とじ	千草焼きあんかけ
	エネルギー 487kcal たんぱく質 9g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬	メンチカツ	サバ南蛮	ささみフライ	アジの磯部揚げ	酢豚
	揚げなすの生姜醤油あえ	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	昆布サラダ	筑前煮	カレー肉じゃが
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリーハートロッチーノ	三色こんにゃく中華和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	大根柚子和え	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	小松菜ハート炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	インゲンピーナッツ和え	チンゲン菜とあさりの煮浸し	梅風味マカロニサラダ	キャベツナムル
	エネルギー 502kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal 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 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！

< 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 / 9 (月)	6 / 10 (火)	6 / 11 (水)	6 / 12 (木)	6 / 13 (金)	6 / 14 (土)	6 / 15 (日)
昼食	御飯 鶏のパン粉焼き 付) かきあげ 野菜の味噌炒め 干大根の三杯酢	御飯 白身魚の磯部揚げ 付) おくら素揚げ 時雨煮 アスパラと竹輪の甘辛炒め	御飯 鶏唐揚げ 牛肉と玉葱の中華炒め 五目煮 フルーツ缶	御飯 サバの韓国風焼き 付) 南瓜の素揚げ 炊き合わせ 人参の香味炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏の味噌ピー唐揚げ キャベツのゆかり和え 焼きうどん エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイの中華風レモン蒸し 付) 人参の黒胡麻かき揚げ チャプチェ風炒め カレーポテトサラダ フルーツ缶	御飯 豚肉がチャップ煮 付) ヤングコーン天ぷら ごぼうサラダ 露と竹輪の金平風
	エネルギー 556kcal たんぱく質 20g	エネルギー 520kcal たんぱく質 11g	エネルギー 554kcal たんぱく質 21g	エネルギー 593kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 11g	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サワラのカレー煮 付) ヤングコーン素揚げ ワラビの煮物 茄子ピーマン煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の照味噌炒め 付) インゲン揚げ煮 塩焼そば 小松菜おなか炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付) フライドポテト ベーコンオニオンソース炒め 春雨サラダ	御飯 トンカツ卵とじ カリフラワーと桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め	御飯 アジの土佐焼 付) 華詞 スパゲティサラダ つきこんぴり辛煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ 八宝菜 インゲン黒胡麻サラダ	御飯 タラの野菜あんかけ 付) オムレツ 青菜ベーコン炒め 里芋のそぼろ煮
	エネルギー 561kcal たんぱく質 14g	エネルギー 596kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 532kcal たんぱく質 14g	エネルギー 597kcal たんぱく質 22g	エネルギー 553kcal 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302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	6 / 1 6 (月)	6 / 1 7 (火)	6 / 1 8 (水)	6 / 1 9 (木)	6 / 2 0 (金)	6 / 2 1 (土)	6 / 2 2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 玉子焼き	もやし中華炒め	付) おくら天	マセドアンサラダ	付) かき揚げ	付) かきあげ	付) おくらの素揚げ
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	バンバンジーサラダ	干大根の菜種和え	ジャガイモの和風カレー炒め	干し椎茸春雨炒め	時雨煮
	南瓜、おくら煮		南瓜とレンコンの炒め煮	フルーツ缶	煮物	絹さや卵とじ	金時豆煮
	エネルギー補給ゼリー-80					エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 592kcal たんぱく質 14g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 598kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	ささみフライ	アジの磯部揚げ	酢豚
	付) ミックスかきあげ	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	ごうやチャンプル	付) シャトー人参素揚げ	付) 梅風味マカロニサラダ	三色金平
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参のみそ炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	三色こんにゃく中華和え	オムレツ	青菜と豚肉の炒め	カレー肉じゃが
	インゲンとサヤの煮物	里芋と空豆の煮物	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	チンゲン菜とあさりの煮浸し	大根柚子和え	エネルギー補給ゼリー-80
		エネルギー補給ゼリー-80			フルーツ缶		
	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 13g	エネルギー 570kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 20g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal 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 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。

	6 / 9 (月)	6 / 10 (火)	6 / 11 (水)	6 / 12 (木)	6 / 13 (金)	6 / 14 (土)	6 / 15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	カレイの中華風レモン蒸し	豚肉がチャップ煮
	玉葱の卵とじ	付) 大根と人参の酢の物	昆布煮	付) 人参の香味炒め	キャベツのゆかり和え	付) カリフラワーくず煮	付) ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	空豆とブロッコリーのサラダ	炊き合わせ	青菜揚げ煮	チャブチ風炒め	大根の煮物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼	揚げ鶏の香味だれあえ	タラの野菜あんかけ
	付) 青菜と竹輪のめた	塩焼そば	付) 春雨サラダ	カリフラワーと 桜エビの酢の物	付) スパゲティサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	付) 青菜ベーコン炒め
	ひじきサラダ	もずくの酢の物	ベーコンオイスター ソース炒め	青菜のピーナツ炒め	高野の卵とじ	冬瓜の煮物	胡麻豆腐
	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal 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。

	6 / 1 6 (月)	6 / 1 7 (火)	6 / 1 8 (水)	6 / 1 9 (木)	6 / 2 0 (金)	6 / 2 1 (土)	6 / 2 2 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシウマイ	赤魚の揚げ煮
	付) 胡瓜とカニカマの酢の物	もやし中華炒め	付) バンバンジーサラダ	付) マセドアンサラダ	付) ジャガイモの和風カレー炒め	付) キャベツ、ハートコン煮	付) 胡瓜ときくらげの酢の物
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	大根竹輪煮	干大根の菜種和え	煮物	干し椎茸春雨炒め	金時豆煮
	南瓜、おくら煮		南瓜とレンコンの炒め煮	三色ピーマン胡麻炒め	ブロッコリーとハムの炒め物	絹さや卵とじ	千草焼きあんかけ
	エネルギー 488kcal たんぱく質 9g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	ささみフライ	アジの磯部揚げ	酢豚
	揚げなすの生姜醤油あえ	付) マカロニサラダ	ポテトサラダ	付) 柚子胡椒サラダ	付) 昆布サラダ	付) 大根柚子和え	カレー肉じゃが
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリー、ハート、リンチーノ	三色こんにゃく中華和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	青菜と豚肉の炒め	ミニ信田巻き
		小松菜、ハートコン炒め		インゲン、ピーナッツ和え	チンゲン菜とあさりの煮浸し	梅風味マカロニサラダ	
	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal 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。

