



←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。

	7 / 7 (月)	7 / 8 (火)	7 / 9 (水)	7 / 10 (木)	7 / 11 (金)	7 / 12 (土)	7 / 13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅南蛮	金平コロッケ	マスの味噌煮	トンカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	ニラの卵とじ	キャベツと生姜の酢の物	夏なます	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	玉葱と竹輪のかき揚げ	パプリカとひじきの炒り煮
	人参シリシリ	茄子と豚肉の テンメンジャン炒め	カリフラワー・コン煮	青菜細切り高野煮浸し	茄子の香味だれ	キャベツと蒸し鶏のナムル	焼なすの生姜あんかけ
	マカロニサラダ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ	五目巾着煮	青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 543kcal たんぱく質 10g	エネルギー 473kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 17g	エネルギー 474kcal 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
	カレイの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	ポテトバーコンサラダ	ブロッコリー・パプリカ・コンチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	蒟蒻の中華風旨煮	千草焼きあんかけ	にんにくの芽の味噌炒め	若布とシラスの酢の物
	ぜんまい煮	五目煮	ビーフンカレー炒め	人参のりんご酢和え	ブロッコリー茸ソテー	時雨煮	さつま芋の煮物
	星型しんじょう煮	昆布サラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	冬瓜としんじょうの煮物	胡瓜とカニカマの酢の物	人参のおかか煮	オムレツ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 23g	エネルギー 447kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 512kcal たんぱく質 22g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g

※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。

	7 / 1 4 (月)	7 / 1 5 (火)	7 / 1 6 (水)	7 / 1 7 (木)	7 / 1 8 (金)	7 / 1 9 (土)	7 / 2 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏肉の南部天	赤魚の揚げ煮
	中華風卵とじ	人参の韓国風炒め	ジャーマンポテト	昆布煮	青菜揚げ煮	車麩の煮物	しめじの酢の物
	焼きそば	炊き合わせ	八宝菜	ブロッコリー炒め	キャベツ塩だれ炒め	大根揚げのゴマ酢あえ	スクランブルエッグチリソースかけ
	蓮根のぴり辛和え	オクラのわさび和え	若布とシラスの酢の物	小松菜と竹輪の甘辛炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	カレー醤油炒め
	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 543kcal たんぱく質 22g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌炒め	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ビーマン肉詰めフライ
	ひじきサラダ	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	人参の香味炒め	竹輪と落の中華風サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	カリフラワーヒールス	ジャガイロの味噌煮	冬瓜のあんかけ	バンサンスー	ごうやチャンプル	胡瓜と生姜の酢の物	ブロッコリーの煮浸し
	青菜としめじの煮浸し	ジャージャーキャベツ	ソラメとベーコン オイル炒め	青菜煮浸し	茄子煮	オムレツ	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 441kcal たんぱく質 12g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal 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 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。

	7 / 7 (月)	7 / 8 (火)	7 / 9 (水)	7 / 10 (木)	7 / 11 (金)	7 / 12 (土)	7 / 13 (日)
昼食	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 付) マカロニサラダ ニラの卵とじ ごぼうの変わり金平	御飯 タラの南部天 茄子と豚肉の テンメンジャン炒め 根菜炒め煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 金平コロッケ ホイコーロー 春雨の中華サラダ	御飯 マスの味噌煮 付) フライポテト 柚子胡椒サラダ 野菜のオイスター炒め	御飯 トンカツの和風カレー煮 付) スパゲティサラダ 干し大根煮 茄子の香味だれ	御飯 カレイの味噌焼 付) 玉葱と竹輪のかき揚げ キャベツと蒸し鶏のナムル 大根と人参の酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 他人煮 塩焼そば 青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g	エネルギー 559kcal たんぱく質 10g	エネルギー 551kcal たんぱく質 12g	エネルギー 534kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 13g	エネルギー 600kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 カレイの天ぷら 付) ぜんまい煮 ポテトバーコンサラダ 星型しんじょう煮 フルーツ缶	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ 五目煮 フルーツ缶	御飯 サバの照り焼き 付) 竹輪天 ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し エネルギー補給ゼリー-80	御飯 お好み焼き風天ぷら 蓮根サラダ 冬瓜としんじょうの煮物	御飯 アジのバジルオイル焼 付) きのこのかき揚げ ポテトサラダ 春雨のジャージャー炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 にんにくの芽の味噌炒め 南瓜のマリネ	御飯 白身魚の中華あんかけ さつま芋の煮物 オムレツ
	エネルギー 553kcal たんぱく質 13g	エネルギー 557kcal たんぱく質 23g	エネルギー 566kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 13g

※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。

	7 / 1 4 (月)	7 / 1 5 (火)	7 / 1 6 (水)	7 / 1 7 (木)	7 / 1 8 (金)	7 / 1 9 (土)	7 / 2 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	チンカツ	赤魚の揚げ煮
	付) かき揚げ	人参の韓国風炒め	付) ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	付) かきあげ	春雨サラダ	付) ミックスかきあげ
	焼きそば	スパオロサラダ	八宝菜	小松菜と竹輪の甘辛炒め	青菜揚げ煮	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグチリソースかけ
	大根とレモンの酢の物		絹さやの生姜煮		三色金平	フルーツ缶	カレー醤油炒め
	エネルギー 517kcal たんぱく質 13g	エネルギー 571kcal たんぱく質 18g	エネルギー 537kcal たんぱく質 12g	エネルギー 597kcal たんぱく質 21g	エネルギー 588kcal たんぱく質 15g	エネルギー 522kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌炒め	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ビーマン肉詰めフライ
	付) ヤングコーン素揚げ	付) ジャーチャーキャベツ	付) ごぼうサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	竹輪と落の中華風サラダ	付) おくら素揚げ	付) シャトー人参素揚げ
	筑前煮	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	バンサンスー	ごうやチャンプル	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	青菜としめじの煮浸し	じゃが芋の味噌煮	ソラマメとベーコン オイル炒め	青菜煮浸し		オムレツ	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 599kcal たんぱく質 21g	エネルギー 545kcal たんぱく質 14g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 12g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 596kcal たんぱく質 18g	エネルギー 566kcal 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 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。

	7 / 7 (月)	7 / 8 (火)	7 / 9 (水)	7 / 10 (木)	7 / 11 (金)	7 / 12 (土)	7 / 13 (日)
昼食	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ニラの卵とじ マカロニサラダ	御飯 アジの梅南蛮 付) キャベツと生姜の酢の物 茄子と豚肉の テンメンジャン炒め 根菜炒め煮	御飯 金平コロッケ ホイコーロー 春雨の中華サラダ	御飯 マスの味噌煮 付) 柚子胡椒サラダ 青菜細切り高野煮浸し 野菜のオイスター炒め	御飯 トンカツの和風カレー煮 干し大根煮 茄子の香味だれ	御飯 カレイの味噌焼 付) キャベツと蒸し鶏のナムル 玉葱と竹輪のかき揚げ 五目巾着煮	御飯 他人煮 パプリカとひじきの炒り煮 青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 11g	エネルギー 474kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 カレイの天ぷら 付) ぜんまい煮 ポテトバーニャサラダ 星型しんじょう煮	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ブロッコリー・パプリカ・ニンニク 五目煮	御飯 サバの照り焼き 付) ピーマンと竹輪の昆布あえ ビーフンカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し	御飯 お好み焼き風天ぷら 蒟蒻の中華風旨煮 冬瓜としんじょうの煮物 春雨のジャージャー炒め	御飯 アジのバジルオイル焼 付) 胡瓜とカニカマの酢の物 千草焼きあんかけ 春雨のジャージャー炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 時雨煮 南瓜のマリネ	御飯 白身魚の中華あんかけ 付) 若布とシラスの酢の物 さつま芋の煮物 オムレツ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 23g	エネルギー 446kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g

※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。

	7 / 1 4 (月)	7 / 1 5 (火)	7 / 1 6 (水)	7 / 1 7 (木)	7 / 1 8 (金)	7 / 1 9 (土)	7 / 2 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏肉の南部天	赤魚の揚げ煮
	付) 蓮根のピリ辛和え	人参の韓国風炒め	付) 絹さやの生姜煮	昆布煮	付) 青菜揚げ煮	車麩の煮物	付) しめじの酢の物
	中華風卵とじ	炊き合わせ	ジャーマンポテト	ブロッコリー炒め	キャベツ塩だれ炒め	大根揚げのゴマ酢あえ	煮物
	焼きそば		若布とシラスの酢の物		三色金平		カレー醤油炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9g	エネルギー 520kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	ホッケの照り焼き	豚肉の味噌炒め	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ピーマン肉詰めフライ
	カリフラワーヒールス	付) ジャージャーキャベツ	ごぼうサラダ	付) バンサンスー	竹輪と落の中華風サラダ	付) スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	青菜としめじの煮浸し	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	人参の香味炒め	ごうやチャンプル	豚肉のポン酢炒め	ブロッコリーの煮浸し
		ジャガイモの味噌煮		枝豆ふわふわ豆腐		オムレツ	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 時までにお召し上がりください。

