



←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 / 2 3 (月)	6 / 2 4 (火)	6 / 2 5 (水)	6 / 2 6 (木)	6 / 2 7 (金)	6 / 2 8 (土)	6 / 2 9 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のレモンオイル焼	ブリの中華風照焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	豚しゃぶ	サワラの海苔塩唐揚げ	親子煮
	玉葱と竹輪のかき揚げ	高野のそぼろ煮	三色ナムル	チャプチエ風炒め	肉じゃが	玉葱の卵とじ	ぜんまい煮
	炊き合わせ	ヌードルサラダ	ひじき五目煮	若布と玉ねぎの酢の物	高野チャンプル	蒟蒻の中華風旨煮	胡瓜、若布の酢の物
	人参の胡麻酢和え	青菜煮浸し	車麩の煮物	小松菜つきこん煮	青菜のぬた	インゲンおかか胡麻和え	露と竹輪の金平風
	エネルギー 519kcal たんぱく質 25g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 466kcal たんぱく質 11g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の赤しそ天ぷら	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	よだれ鶏風	サバのタンドリー焼
	青菜シーフードソテー	キャベツの煮浸し	マカロニサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	青菜のコン炒め	ごぼうの変わり金平	青菜のピーナツ炒め
	バンサンスー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	蓮根カレー金平	ホイコーロー	冬瓜の煮物	チリコンカン	枝豆ふわふわ豆腐
	五目巾着煮	ブロッコリー中華炒め	茄子の香味だれ	五目煮	枝豆の酢の物	もやしと人参の酢の物	しめじの酢の物
	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 25g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 470kcal 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 / 3 0 (月)	7 / 1 (火)	7 / 2 (水)	7 / 3 (木)	7 / 4 (金)	7 / 5 (土)	7 / 6 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのタコソース野菜のせ	ピーマン肉詰めフライ	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	オムレツ	青菜揚げ煮	ゴーヤかき揚げ	おかか炒め	梅風味マカロニサラダ	キャベツピーナツ炒め	青菜と赤ピーマンの煮浸し
	大根とベーコンのコンソメ煮	里芋いんげん利休煮	金時豆煮	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	胡瓜ときくらげの酢の物	玉葱マリネ	八宝菜
	アスパラと揚げのめた	ひじきサラダ	キャベツとあさりの酢の物	枝豆とひじきの酢の物	揚げ茄子のトマト煮	いんげん竹輪胡麻あえ	星おムレツ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 23g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 18g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 458kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	人参カレーライス	春雨サラダ	茄子ミート	若布サラダ	明太子ネトサラダ	人参の香味炒め	じゃが芋の高野 そぼろあんかけ
	昆布煮	かたろ煮浸し	たこザンギと落の煮物	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの煮浸し
	ブロッコリーの中煮炒め	ピーマン突きコン煮	刺身コンニャクの酢味噌和え	人参とツナの卵炒め	夏なます	干し大根煮	もずくの酢の物
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 530kcal たんぱく質 20g

※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。

	6 / 2 3 (月)	6 / 2 4 (火)	6 / 2 5 (水)	6 / 2 6 (木)	6 / 2 7 (金)	6 / 2 8 (土)	6 / 2 9 (日)
昼食	御飯 鶏肉のレモンオイル焼	御飯 ブりの中華風照焼	御飯 コロッケ	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ	御飯 チンカツ	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ	御飯 鶏唐揚げ
	玉葱と竹輪のかき揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	付) 三色ナムル	チャブチエ風炒め	肉じゃが	付) おくら素揚げ	付) ポテトサラダ
	長いも煮	ヌードルサラダ 青菜煮浸し	車麩の煮物 竹輪の味噌炒め	小松菜つきこん煮 エネルギー補給ゼリー-80	青菜のめた フルーツ缶	蒟蒻の中華風旨煮 インゲンおかか胡麻和え フルーツ缶	ぜんまい煮 落と竹輪の金平風
	エネルギー 586kcal たんぱく質 23g	エネルギー 575kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 563kcal たんぱく質 11g	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 白身魚の赤しそ天ぷら	御飯 トンカツあんかけ煮	御飯 サバの生姜煮	御飯 鶏肉のバジルオイル焼	御飯 アジのパン粉焼	御飯 よだれ鶏風	御飯 サバのタンドリー焼
	付) カレー風味ポテトサラダ	蒟蒻と椎茸の炒め煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	ホイコーロー	付) 青菜のコン炒め	付) かきあげ	付) きのこのかき揚げ
	青菜シーフードソテー バンザンスー	南瓜のマリネ フルーツ缶	マカロニサラダ 蓮根カレー金平 フルーツ缶	五目煮 フルーツ缶	冬瓜の煮物 カレー醤油炒め エネルギー補給ゼリー-80	シーフードスパゲティ ごぼうの変わり金平	青菜のピーナツ炒め 焼そば
	エネルギー 530kcal たんぱく質 11g	エネルギー 541kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23g	エネルギー 590kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal 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 / 3 0 (月)	7 / 1 (火)	7 / 2 (水)	7 / 3 (木)	7 / 4 (金)	7 / 5 (土)	7 / 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのタコソース野菜のせ	ヒーマン肉詰めフライ	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	マスのバジルオイル焼
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	付) 青菜揚げ煮	付) ゴーヤかき揚げ	キャベツと揚げのおかか炒め	付) 梅風味マヨネーズサラダ	付) いんげん竹輪胡麻あえ	付) 胡瓜と春雨の酢の物
	大根とベーコンのコンソメ煮	そうめんジュレつゆかけ	焼きうどん	さつま芋の甘露煮	夏野菜の煮物	キャベツピーナツ炒め	八宝菜
	アスパラと揚げのめた	里芋いんげん利休煮	キャベツとあさりの酢の物	フルーツ缶	揚げ茄子のトマト煮	玉葱マリネ	青菜と赤ヒーマンの煮浸し
							エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 517kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 592kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 530kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	カレイの味噌焼	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) 春雨サラダ	ジャーマンポテト	付) ごぼうのかき揚げ	付) 明太子マヨネーズサラダ	付) 竹輪の黒胡麻天	ごぼうサラダ
	人参カレーライス	揚げ南瓜からしあんかけ	茄子ミート	カリフラワーくず煮	ナポリタン	人参の香味炒め	じゃが芋の高野 そぼろあんかけ
	じゃが芋ホットサラダ	カリフラワー煮浸し		豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	茄子の利休煮	
		フルーツ缶		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 601kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 11g	エネルギー 526kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 14g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g

※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 3 (月)	6 / 2 4 (火)	6 / 2 5 (水)	6 / 2 6 (木)	6 / 2 7 (金)	6 / 2 8 (土)	6 / 2 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のレモンオイル焼	ブリの中華風照焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	豚しゃぶ	サワラの海苔塩唐揚げ	親子煮
	炊き合わせ	付) 青菜煮浸し	車麩の煮物	付) 小松菜つきこん煮	高野チャンプル	付) インゲンおかか胡麻和え	胡瓜、若布の酢の物
	人参の胡麻酢和え	高野のそぼろ煮	竹輪の味噌炒め	チャブチエ風炒め	大根の加熱ナラ風	玉葱の卵とじ	落と竹輪の金平風
		豚肉と茄子のケチャップ炒め		筑前煮		蒟蒻の中華風旨煮	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 24g	エネルギー 485kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の赤しそ天ぷら	トンカツあんかけ煮	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	よだれ鶏風	サバのタンドリー焼
	付) 青菜シーフードソテー	南瓜のマリネ	付) マカロニサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	付) 枝豆の酢の物	シーフードスパゲティ	付) 青菜のピーナツ炒め
	バンサンスー	ブロッコリーの中華炒め	蓮根カレー金平	ホイコーロー	青菜のコン炒め	チリコンカン	焼そば
	カレー風味ポテトサラダ		茄子の香味だれ		冬瓜の煮物		しめじの酢の物
	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal 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269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	6 / 3 0 (月)	7 / 1 (火)	7 / 2 (水)	7 / 3 (木)	7 / 4 (金)	7 / 5 (土)	7 / 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏のガーリックトマト焼き	アジのタコソース野菜のせ	ピーマン肉詰めフライ	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	付) アスパラと揚げのめた	青菜揚げ煮	付) キャベツとあさりの酢の物	おかか炒め	付) 梅風味マカロニサラダ	大根の煮物	付) 胡瓜と春雨の酢の物
	オムレツ	里芋いんげん利休煮	ゴーヤかき揚げ	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	八宝菜
	大根とベーコンのコンソメ煮		金時豆煮		揚げ茄子のトマト煮		星おれツ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	昆布煮	付) カリフラワー煮浸し	ジャーマンポテト	付) 若布サラダ	明太子ネギサラダ	付) 干し大根煮	ブロッコリーの煮浸し
	ブロッコリーの中巻炒め	揚げ南瓜からしあんかけ	たこザンギと落の煮物	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	人参の香味炒め	もずくの酢の物
		ピーマン突き揚げ煮		人参とツナの卵炒め		バンバンジーサラダ	
	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g

※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。

