



←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。

	7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)	7/26 (土)	7/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	カレイの味噌焼	鶏団子の甘酢	アジの青しそオイル焼き	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	豚野菜巻き天
	三色ピーマン胡麻炒め	インゲン揚げ煮	青菜煮浸し	豚肉のポン酢炒め	オムレツ	青菜、竹輪煮	干し大根煮
	冬瓜の煮物	マーボー春雨	野菜のオニオン炒め	ごうやチャンプル	じゃが芋の煮物	しめじの酢の物	金時豆煮
	青菜のめた	ミニロールキャベツ煮	茄子の香味だれ	胡瓜ときくらげの酢の物	大根と若布の酢の物	ごぼう蒸し鶏サラダ	胡瓜と竹輪の酢の物
	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 24g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーライトチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	ジャーマンポテト	胡瓜とらっきょうの酢の物	蒟蒻の中華風旨煮	高野のそぼろ煮	マカロニサラダ	人参の胡麻酢和え	大豆の甘辛煮
	煮物	三色金平	チリコンカン	ブロッコリー胡麻炒め	ぜんまい煮	ビーフカレー炒め	キャベツピクルス
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	蓮根カレー炒め	もずくの酢の物	南瓜のマリネ	チンゲンサイ豚炒め	金平れんこん	オムレツ
	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g

※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 / 2 8 (月)	7 / 2 9 (火)	7 / 3 0 (水)	7 / 3 1 (木)	8 / 1 (金)	8 / 2 (土)	8 / 3 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込みハンバーグ	ホッケの漬焼	豚肉とナスの中華炒め	カレイの漬け焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉のレモンオイル焼
	青菜とつきこんの煮浸し	イタリ金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	青菜揚げ煮	人参と蒟蒻のピーナツあえ	時雨煮	舞茸とパプリカの酢の物
	昆布の金平	五目煮	じゃが芋の酢の物	若布サラダ	カレーマカロニサラダ	高野と茄子の煮物	大根の煮物
	玉葱マリネ	ブロッコリーオyster炒め	大根炒め煮	八宝菜	カリフラワーと桜エビの酢の物	若布の卵とじ	インゲンのおかか煮
	エネルギー 548kcal たんぱく質 24g	エネルギー 450kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 449kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 10g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	ホイコーロー	アジのヒレマスタートのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼
	人参の香味炒め	ひじき五目煮	ポテトサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	春雨のジャージャー炒め	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうサラダ
	バンサンスー	ピーマンの甘辛煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	筑前煮	キャベツと炒り卵の酢の物
	ミニ信田巻き	枝豆酢の物	夏野菜の煮物	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	もやしと人参の酢の物	肉じゃが
	エネルギー 444kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 20g	エネルギー 489kcal 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。

	7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)	7/26 (土)	7/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	カレイの味噌焼	鶏団子の甘酢	アジの青しそオイル焼き	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	豚野菜巻き天
	付) 青菜のぬた	付) 枝豆かきあげ	茄子の香味だれ	付) おくら素揚げ	じゃが芋の煮物	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	いんげんおかか炒め
	三色ピーマン胡麻炒め	マーボー春雨	もやし胡麻酢和え	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	青菜、竹輪煮	干し大根煮
	冬瓜の煮物	ミニロールキャベツ煮	エネルギー補給ゼリー-80	ごうやチャンプル	ホイコーロー	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 580kcal たんぱく質 20g	エネルギー 577kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 16g	エネルギー 550kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーライトチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	付) かきあげ	三色金平	付) きのこのかき揚げ	炊き合わせ	マカロニサラダ	付) ピーマンカレー炒め	付) ごぼうの黒胡麻かき揚げ
	ジャーマンポテト	蓮根カレー炒め	蒟蒻の中華風旨煮	南瓜のマリネ	チンゲンサイ豚炒め	人参の胡麻酢和え	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め		山くらげの金平風		エネルギー補給ゼリー-80	ベーコンチンジャオ合風	キャベツピクルス
	エネルギー 536kcal たんぱく質 12g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 12g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19g

※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 / 2 8 (月)	7 / 2 9 (火)	7 / 3 0 (水)	7 / 3 1 (木)	8 / 1 (金)	8 / 2 (土)	8 / 3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ハンバーグ	ホッケの漬焼	豚肉とナスの中華炒め	カレイの漬け焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	チンカツ
	付) ゴーヤかき揚げ	付) 椎茸天	春雨サラダ	付) 蓮根のかき揚げ	付) 玉子焼き	時雨煮	付) スパゲティサラダ
	青菜とつきこんの煮浸し	イタリ金平	大根炒め煮	青菜揚げ煮	カレーマカロニサラダ	高野と茄子の煮物	大根の煮物
	玉葱マリネ	五目煮		八宝菜	ごぼう煮	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンのおかか煮
		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 569kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 548kcal たんぱく質 11g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 12g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	ホイコーロー	アジのヒレ-マスタードのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼
	付) バンサンスー	中華風卵とじ	付) ポテトサラダ	炊き合わせ	春雨のジャージャー炒め	付) かき揚げ	付) 焼そば
	人参の香味炒め	ピーマンの甘辛煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	インゲンソテー	ピーマンじゃこ炒め	筑前煮	ごぼうサラダ
	蓮根のわさびサラダ		カレー醤油炒め	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	もやしと人参の酢の物	肉じゃが
	エネルギー 548kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 573kcal たんぱく質 20g	エネルギー 588kcal 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。

	7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)	7/26 (土)	7/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏天	カレイの味噌焼	鶏団子の甘酢	アジの青しそオイル焼き	鶏肉の生姜煮	サワラのネーズ焼き	豚野菜巻き天
	冬瓜の煮物	付) インゲン揚げ煮	野菜のオイスター炒め	付) 胡瓜ときくらげの酢の物	大根と若布の酢の物	付) 青菜、竹輪煮	いんげんおかか炒め
	青菜のめた	マーボー春雨	茄子の香味だれ	豚肉のポン酢炒め	春雨の中華サラダ	しめじの酢の物	金時豆煮
		ミロールヤハツ煮		ごうやチャンプル		ごぼう蒸し鶏サラダ	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	トンカツ卵とじ	煮サバ	タンドリーライトチキン	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉の中華天婦羅	サバの土佐焼
	付) ジャーマンポテ	三色金平	付) もずくの酢の物	高野のそぼろ煮	付) ぜんまい煮	人参の胡麻酢和え	付) フロッキーの煮浸し
	煮物	蓮根カレー炒め	蒟蒻の中華風旨煮	南瓜のマリネ	マカロニサラダ	ベーコンチンジャオハース風	大豆の甘辛煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め		チリコンカン		チンゲンサイ豚炒め		オムレツ
	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g

※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 / 2 8 (月)	7 / 2 9 (火)	7 / 3 0 (水)	7 / 3 1 (木)	8 / 1 (金)	8 / 2 (土)	8 / 3 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮込みハンバーグ	ホッケの漬焼	豚肉とナスの中華炒め	カレイの漬け焼	肉じゃがコロッケ	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉のレモンオイル焼
	青菜とつきこんの煮浸し	付) イタリア金平	じゃが芋の酢の物	付) 青菜揚げ煮	カレーマカロニサラダ	付) 大根と葱の酢の物	舞茸とパプリカの酢の物
	昆布の金平	五目煮	大根炒め煮	若布サラダ	ごぼう煮	高野と茄子の煮物	スリゲティサラダ
		ブロッコリーオyster炒め		八宝菜		若布の卵とじ	
	エネルギー 504kcal たんぱく質 24g	エネルギー 438kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 447kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 9g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	ホイコーロー	アジのヒレマスタートのせ	鶏肉の磯部揚げ	サバの生姜煮	豚肉の照味噌炒め	アジの粕漬焼
	付) バンサンスー	ひじき五目煮	付) ポテトサラダ	炊き合わせ	付) 糸瓜の酢の物	青菜、竹輪の中華炒め	付) ごぼうサラダ
	人参の香味炒め	枝豆酢の物	カレー醤油炒め	オムレツ	春雨のジャージャー炒め	筑前煮	キャベツと炒り卵の酢の物
	蓮根のわさびサラダ		夏野菜の煮物		蒸し鶏と若布の炒り煮		肉じゃが
	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 26g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal 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。