



←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。

	8 / 1 8 (月)	8 / 1 9 (火)	8 / 2 0 (水)	8 / 2 1 (木)	8 / 2 2 (金)	8 / 2 3 (土)	8 / 2 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	白身の黒胡麻ビネガー	豚肉のピリ辛生姜焼き	タラのレモンソルト天	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	青菜しめじ煮	インゲン揚げ煮	牛肉玉葱の オースターソース炒め	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	青菜ベーコン炒め	キャベツのカレーピラフ
	アスパラと揚げのめた	ナポリタン	山くらげの金平風	ひじき五目煮	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	かきあげ
	ジャーマンポテト	もやしと胡瓜の酢の物	じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	柚子胡椒サラダ	ポテトサラダ	ソラマメとベーコン オイル炒め
	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 546kcal たんぱく質 20g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 451kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉がチャップ煮	赤魚と夏野菜のマリネ	ロースビーフカツ	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏肉のバジルオイル焼
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	マーボー大根	胡瓜とカニカマの酢の物	青菜と竹輪の煮浸し	付) 花魁	肉じゃが
	三角とうふ天煮	イタリヤ金平	三色蒟蒻酢味噌和え	ミートビーフス	五目巾着煮	ニラの卵とじ	茄子の香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	人参シリシリ	茄子ピーマン煮	若布サラダ	人参の韓国風炒め	八宝菜 インゲンとツナの煮物	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 445kcal たんぱく質 11g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 24g

※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。

	8 / 2 5 (月)	8 / 2 6 (火)	8 / 2 7 (水)	8 / 2 8 (木)	8 / 2 9 (金)	8 / 3 0 (土)	8 / 3 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	ほうれん草としめじの煮浸し	ぜんまい煮	じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	茄子の揚げ煮	ひじきと蓮根の味噌炒め
	カリフラワーピクルス	糸瓜の酢の物	ブロッコリー茸ソテー	マーボー人参	冬瓜の煮物梅あんかけ	じゃが芋ホットサラダ	オクラのわさび和え
	大根ベーコン炒め	蒟蒻の胡麻炒め	玉葱と絹さやの卵とじ	大根の梅サラダ	もやしチャンプル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 11g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	マカロニサラダ	蒸し鶏と若布の炒り煮	干し椎茸春雨炒め	インゲンベーコン炒め	大根の煮物	キャベツと揚げの酢の物
	じゃが芋の和風カレー炒め	炊き合わせ	路土佐煮	南瓜のマリネ	金平れんこん	イカチリ	煮物
	胡瓜メンマ和え	もやしウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ	青菜豚肉炒め	青菜煮浸し	胡瓜ときくらげの酢の物	ヌードルサラダ
	エネルギー 456kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 13g	エネルギー 538kcal たんぱく質 23g	エネルギー 451kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 23g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g

※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。

	8 / 1 8 (月)	8 / 1 9 (火)	8 / 2 0 (水)	8 / 2 1 (木)	8 / 2 2 (金)	8 / 2 3 (土)	8 / 2 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	白身の黒胡麻ビネグサ	豚肉のピリ辛生姜焼き	タラのレモンソルト天	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	付) かきあげ	インゲン揚げ煮	牛肉玉葱の オスターソース炒め	付) ヤングコーン天ぷら	付) 柚子胡椒サラダ	付) ポテトサラダ	付) かきあげ
	青菜しめじ煮	ナポリタン	山くらげの金平風	アスパラ中華炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	青菜ベーコン炒め	キャベツのカレーピラフ
	ジャーマンポテト		エネルギー補給ゼリー-80	大根とレモンの酢の物	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	ソラマメとベーコン オイル炒め
	フルーツ缶			エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 563kcal たんぱく質 14g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 540kcal たんぱく質 13g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 13g	エネルギー 526kcal たんぱく質 18g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉がチャップ煮	赤魚と夏野菜のマリネ	リーゼビーフカツ	サバフライ	五目鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏肉のバジルオイル焼
	金時豆煮	青菜つきこん煮	スパゲティサラダ	付) おくら素揚げ	青菜と竹輪の煮浸し	付) 蓮根のかき揚げ	春雨サラダ
	キャベツのごま酢あえ	蓮根サラダ	マーボー大根	干し大根煮	シーフード焼きそば	ニラの卵とじ	茄子の香味だれ
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶	ミートソース		八宝菜	フルーツ缶
						エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 526kcal たんぱく質 12g	エネルギー 579kcal たんぱく質 20g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 15g	エネルギー 590kcal たんぱく質 14g	エネルギー 595kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	8 / 2 5 (月)	8 / 2 6 (火)	8 / 2 7 (水)	8 / 2 8 (木)	8 / 2 9 (金)	8 / 3 0 (土)	8 / 3 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏唐揚げ
	インゲンピーナッツ和え	ほうれん草としめじの煮浸し	ぜんまい煮	マーボー人參	糸こんにゃくも煮	茄子の揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	大根ベーコン炒め	蒟蒻の胡麻炒め	玉葱と絹さやの卵とじ	大根の梅サラダ	もやしチャンプル	じゃが芋ホットサラダ	三色ナムル
	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	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 602kcal たんぱく質 19g	エネルギー 577kcal たんぱく質 14g	エネルギー 593kcal たんぱく質 22g	エネルギー 553kcal たんぱく質 11g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 14g	エネルギー 570kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	付) 枝豆かきあげ	付) マカロニサラダ	付) きのこのかき揚げ	南瓜のマリネ	付) ヤングコーン素揚げ	人參とツナの卵炒め	付) じゃが芋のカレーかき揚げ
	じゃがいもの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	路土佐煮	干し椎茸春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物	煮物
	キャベツ揚げ煮	もやしウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ		金平れんこん	エネルギー補給ゼリー-80	ヌードルサラダ
		フルーツ缶					
	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 18g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 20g	エネルギー 548kcal 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。





←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。

	8 / 1 8 (月)	8 / 1 9 (火)	8 / 2 0 (水)	8 / 2 1 (木)	8 / 2 2 (金)	8 / 2 3 (土)	8 / 2 4 (日)
昼 食	御飯 アジの梅照り焼き 付) 青菜しめじ煮 アスパラと揚げのめた ジャーマンポテト	御飯 ハンバーグ インゲン揚げ煮 もやしと胡瓜の酢の物	御飯 白身の黒胡麻ビネガー 付) 山くらげの金平風 牛肉玉葱の オニオンソース炒め じゃが芋の旨煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 付) 大根とレモンの酢の物 アスパラ中華炒め ひじき五目煮	御飯 タラのレモンソルト天 付) 玉葱マリネ 茄子と鶏肉南蛮煮 柚子胡椒サラダ	御飯 豚しゃぶ 付) ポテトサラダ 青菜ベーコン炒め もやしのジャージャー炒め	御飯 サバの生姜煮 付) キャベツのカレービュッフェ 炊き合わせ ソラマメとベーコン オイル炒め
	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯 豚肉キャットアップ煮 昆布サラダ 三角とうふ天煮	御飯 赤魚と夏野菜のマリネ 付) 青菜つきこん煮 イリアン金平 人参シリシリ	御飯 ロースビーフカツ 三色蒟蒻酢味噌和え 茄子ピーマン煮	御飯 サバフライ 付) 胡瓜とカニカマの酢の物 ミートソース 若布サラダ	御飯 五目鶏団子煮 五目巾着煮 人参の韓国風炒め	御飯 マスの煮つけ 付) インゲンとササミの煮物 ニラの卵とじ 八宝菜	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 茄子の香味だれ ピーマン丸天炒め
	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal 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。

	8 / 2 5 (月)	8 / 2 6 (火)	8 / 2 7 (水)	8 / 2 8 (木)	8 / 2 9 (金)	8 / 3 0 (土)	8 / 3 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	付) 糸瓜の酢の物	ブロッコリー茸ソテー	付) 大根の梅サラダ	枝豆と胡瓜の酢の物	付) 茹で豚の南蛮	ごぼうの変わり金平
	カリフラワーピクルス	刻み昆布の金平	玉葱と絹さやの卵とじ	マーボー人参	冬瓜の煮物梅あんかけ	茄子の揚げ煮	ひじきと蓮根の味噌炒め
		蒟蒻の胡麻炒め		五目煮		じゃが芋ホトサラダ	
	エネルギー 506kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	マスの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	付) ひじきサラダ	付) マカロニサラダ	付) 路土佐煮	干し椎茸春雨炒め	付) 金平れんこん	人参とツナの卵炒め	付) キャベツと揚げの酢の物
	じゃがいもの和風カレー炒め	炊き合わせ	蒸し鶏と若布の炒り煮	南瓜のマリネ	大豆の甘辛煮	イカチリ	煮物
	キャベツ揚げ煮	もやしウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ		青菜煮浸し		ヌードルサラダ
	エネルギー 484kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 489kcal 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。

