



←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。

	9 / 1 5 (月)	9 / 1 6 (火)	9 / 1 7 (水)	9 / 1 8 (木)	9 / 1 9 (金)	9 / 2 0 (土)	9 / 2 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) 柄入り赤板	青菜と赤ピーマンの煮浸し	煮物	人参の香味炒め	イタリアン金平	法蓮草胡麻和え	野菜のオyster炒め
	白菜の炒め物	ブロッコリーの中華炒め	チリコンカン	さつま芋の味噌煮	バンバンジーサラダ	干し椎茸春雨炒め	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	里芋の利休煮	キャベツと揚げの酢の物	若布とシラスの酢の物	胡瓜と人参の酢の物	カリフラワーくず煮	茄子の揚げ煮	ブロッコリーサラダ
	三色カレー金平						
	エネルギー 433kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 469kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メンチカツリンゴ甘酢あんかけ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	ぜんまい煮	青菜ベーコン炒め	ひじきサラダ	青菜揚げ煮	パプリカとひじきの炒り煮	かき揚げ
	刻み昆布金平風	茄子のカレーそば煮	オクラのからしあえ	豚肉のポン酢炒め	炊き合わせ	金時豆煮	干し大根煮
	インゲンとシメジ煮	ポテトベーコンサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	三種の根菜つまみ	キャベツとあさりの酢の物	大根サラダ	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 555kcal たんぱく質 26g	エネルギー 473kcal たんぱく質 12g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 521kcal たんぱく質 25g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal 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。

◆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。

	9 / 2 2 (月)	9 / 2 3 (火)	9 / 2 4 (水)	9 / 2 5 (木)	9 / 2 6 (金)	9 / 2 7 (土)	9 / 2 8 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	豚シャブ	赤魚の揚げおろし煮	炒りたまごコック	マスの中風照焼	鶏天
	白菜ベークン煮	ごぼうサラダ	もやしのカレー炒め	大根と揚げの酢の物	三色金平	ジャーマンポテト	青菜とエノキの梅和え
	高野豆腐煮	肉じゃが	一口はんぺん煮	八宝菜	さつま芋の煮物	昆布サラダ	煮物
	コールスローサラダ	おろし和え	山吹和え	マセドアンサラダ	インゲン黒胡麻サラダ	煮物	干し大根サラダ
	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネズメ焼	鶏肉の生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) フロッピー天	ひじき五目煮	ヌードルサラダ	若布サラダ	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	いんげん竹輪甘辛炒め	人参シリシリ	蒟蒻の中風旨煮	里芋煮	ブロッコリーペペロンチーノ	キノコの塩昆布炒め	花麩とふき煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふろふき大根胡麻味噌だれ	カリフラワーピクルス	山くらげ炒め煮	磯香和え	もやし胡麻酢和え	ポテトサラダ
	玉葱の卵とじ						
	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g

※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。

	9 / 1 5 (月)	9 / 1 6 (火)	9 / 1 7 (水)	9 / 1 8 (木)	9 / 1 9 (金)	9 / 2 0 (土)	9 / 2 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) 柄入り赤板	付) おくらの素揚げ	付) かきあげ	オニオンサラダ	イタリアン金平	茄子の揚げ煮	付) 白菜の胡麻酢和え
	蓮根のわさびサラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し	時雨煮	さつま芋のレン煮	じゃが芋の旨煮	さつま芋のサラダ	野菜のオニオン炒め
	白菜の炒め物	春雨のサラダ	煮物		エネルギー補給ゼリー-80		胡麻豆腐の生姜あんかけ
	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 555kcal たんぱく質 13g	エネルギー 585kcal たんぱく質 22g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 11g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キャベツメンチカツ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	付) きのこのかき揚げ	青菜パセリ炒め	付) シャトー人參素揚げ	キャベツとあさりの酢の物	付) ヤングコーン素揚げ	かき揚げ
	ツナサラダ	ぜんまい煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	スパオニオンサラダ	人參とツナの卵炒め	南瓜そぼろあんかけ
	フルーツ缶	ホッペパセリサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンピーナツ和え		大根サラダ	
		フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 561kcal たんぱく質 21g	エネルギー 531kcal たんぱく質 12g	エネルギー 590kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal 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。

◆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。

	9 / 2 2 (月)	9 / 2 3 (火)	9 / 2 4 (水)	9 / 2 5 (木)	9 / 2 6 (金)	9 / 2 7 (土)	9 / 2 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	ハンバーグ	赤魚の揚げおろし煮	炒りたまご卵	マスの中風照焼	鶏天
	付) コールドサラダ	付) ごぼうサラダ	かきあげ	付) 麩・絹さや	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) かき揚げ	青菜とエノキの梅和え
	春雨と人参の酢の物	肉じゃが	山吹和え	五目チャンプル	三色金平	ジャーマンポテト	煮物
	白菜バーニョ煮	青菜のコンソメ炒め	エネルギー補給ゼリー-80	マセドアンサラダ	さつま芋の煮物	煮物	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 571kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 585kcal たんぱく質 13g	エネルギー 538kcal たんぱく質 11g	エネルギー 560kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネズミ焼	鶏肉の生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) 竹輪のかき揚げ	卵サラダ	付) カワラピークルス	里芋煮	バンサンスー	じゃがいもサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	人参シリシリ	ヌードルサラダ	山くらげ炒め煮	筑前煮	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	マカロニサラダ		青菜のイタリアン炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		ポテトサラダ
	フルーツ缶						
	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 548kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 23g	エネルギー 556kcal 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 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。

	9 / 1 5 (月)	9 / 1 6 (火)	9 / 1 7 (水)	9 / 1 8 (木)	9 / 1 9 (金)	9 / 2 0 (土)	9 / 2 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	マスの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付) 柄入り赤板	春雨のサラダ	付) チリコンカン	人参の香味炒め	付) カリフラワーくず煮	法蓮草胡麻和え	付) ブロッコリーサラダ
	白菜の炒め物	キャベツと揚げの酢の物	煮物	さつま芋のレン煮	バンバンジーサラダ	さつま芋のサラダ	野菜のオyster炒め
	三色カレー金平		若布とシラスの酢の物		じゃが芋の旨煮		胡麻豆腐の生姜あんかけ
	エネルギー 436kcal たんぱく質 12g	エネルギー 519kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メンチカツリンゴ酢あんかけ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	アジ大葉梅肉フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	付) ぜんまい煮	付) オクラのからしあえ	付) ひじきサラダ	青菜揚げ煮	付) 大根サラダ	かき揚げ
	インゲンとシメジ煮	茄子のカレーそぼろ煮	大根がんも煮	豚肉のポン酢炒め	キャベツとあさりの酢の物	パプリカとひじきの炒り煮	南瓜そぼろあんかけ
		ポテトバーコンサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	三種の根菜つまみ		金時豆煮	
	エネルギー 549kcal たんぱく質 25g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal 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 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)

＜ 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。

	9 / 2 2 (月)	9 / 2 3 (火)	9 / 2 4 (水)	9 / 2 5 (木)	9 / 2 6 (金)	9 / 2 7 (土)	9 / 2 8 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	豚シャブ	赤魚の揚げおろし煮	炒りたまごコロッケ	マスの中華風照焼	鶏天
	付) 春雨と人参の酢の物	付) ごぼうサラダ	付) 山吹和え	付) 大根と揚げの酢の物	三色金平	付) 昆布サラダ	付) 青菜とエノキの梅和え
	白菜ベークン煮	肉じゃが	もやしのカレー炒め	八宝菜	千草焼	ジャーマンポテト	煮物
	コールスローサラダ	青菜のコン炒め	一口はんぺん煮	マセドアンサラダ		煮物	干し大根サラダ
	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの辛子ネーズ焼	鶏肉の生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) マカロニサラダ	人参シリシリ	付) カワワレピークルス	付) 若布サラダ	付) 磯香和え	大根の高野そぼろ煮	付) ポテトサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふろふき大根胡麻味噌だれ	ヌードルサラダ	里芋煮	バンサンスー	キノコの塩昆布炒め	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ		蒟蒻の中華風旨煮	山くらげ炒め煮	筑前煮		花麩とふき煮
	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal 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。

