



←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 / 2 9 (月)	9 / 3 0 (火)	1 0 / 1 (水)	1 0 / 2 (木)	1 0 / 3 (金)	1 0 / 4 (土)	1 0 / 5 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのバジルオイル焼	鶏肉の照り焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	胡瓜ときくらげの酢の物	豚肉甘酢チャップ炒め	ジャーマンポテト	炒り豆腐	ブロッコリー味噌サラダ	お魚とうふ人参揚げ煮
	茸のスクランブルエッグ	イタリアン金平	白菜のナムル	ブロッコリーのゆかり和え	大根いんげんがんも煮	炒めなます	大根と柚子の酢の物
	青菜のピーナツ炒め	千草焼きあんかけ	人参シリシリ	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	もやしのかき揚げ	山吹和え	チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 513kcal たんぱく質 24g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の天ぷら	カレイの磯辺揚げ	酢豚	ブリの柚子照り焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	ユーリンチー
	三色煮浸し	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	春雨と豚肉の甘辛炒め	ぜんまい煮	茄子の味噌煮	山くらげの煮物
	焼ビーフン	茄子の焼き浸し	大根カレー炒め	インゲン揚げ煮	干大根胡麻酢あえ	ごぼう蒸し鶏サラダ	刻み昆布の金平
	竹輪入りピリリ風	高野とたこザンギの煮物	さつま芋のレンコン煮	青菜と竹輪の煮浸し	人参の香味炒め	もやしのカレーマリネ	金時豆煮
	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 13g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21g

※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。

	10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11 (土)	10/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	青菜と竹輪の煮浸し	舞茸とパプリカの酢の物	胡瓜と揚げの酢の物	ホイコーロー	大根おかか炒め	マカロニサラダ
	マーボー春雨	さつま芋昆布煮	シリアルサラダ	人参の韓国風炒め	もやしとニラの卵とじ	バンバンジーサラダ	大根、柚子の酢の物
	キャベツ揚げのおかか炒め	若布の卵とじ	もやしのジャージャー炒め	白菜のおかか煮	干大根の三杯酢	五目煮	茄子煮
	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーライトチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	付) 月見蒲鉾	オニオンマリネ	カレー醤油炒め	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ポテトサラダ
	人参ひじきツナサラダ	ふろふき大根味噌たれかけ	茄子と鶏肉の南蛮煮	わかしの磯香和え	ごぼうと豚肉の黒しょう炒め	しめじと赤ピーマンの酢の物	マーボー豆腐
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	白菜えのきの香り和え						
	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 14g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal 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。



←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 / 29 (月)	9 / 30 (火)	10 / 1 (水)	10 / 2 (木)	10 / 3 (金)	10 / 4 (土)	10 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのバジルオイル焼	鶏唐揚げ	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) 青菜のピーナツ炒め	イタリアン金平	付) 白菜のナムル	ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	南瓜そぼろあんかけ	さつま芋のサラダ
	白菜の炒め物	チリコンカン	豚肉甘酢チリコンカン炒め	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	炒り豆腐	山吹和え	チンゲンサイ豚炒め
	茸のスクランブルエッグ	フルーツ缶	人参シシリ	フルーツ缶	マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 547kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 604kcal たんぱく質 16g	エネルギー 558kcal たんぱく質 12g	エネルギー 579kcal たんぱく質 19g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の天ぷら	カレイの磯辺揚げ	酢豚	ブリの柚子照り焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	ユーリンチー
	焼ビーフン	付) おくら素揚げ	付) さつま芋の味噌煮	付) かき揚げ	ツナサラダ	付) いんげんのかき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ
	南瓜のふわふわ豆腐	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	山くらげの煮物
		高野とたこザンギの煮物	青菜つきこん煮	青菜と竹輪の煮浸し		もやしのカレーマリネ	金時豆煮
						フルーツ缶	
	エネルギー 571kcal たんぱく質 20g	エネルギー 525kcal たんぱく質 12g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal 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。

◆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。

	10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11 (土)	10/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	サーモンフライ ←公式LINE@から1対1のやりとりができます！	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	マーボー春雨	付) さつま芋天	シリアル`ｼﾞ`サラダ`	白菜のおかか煮	じゃが芋の旨煮	付) かき揚げ	マカロニサラダ`
	里芋の揚げ煮	青菜と竹輪の煮浸し	南瓜のいとこ煮	南瓜のサラダ	もやしとニラの卵とじ	バンバンジーサラダ	大根、柚子の酢の物
	フルーツ缶	カリフラワーの酢の物		フルーツ缶	フルーツ缶	五目煮	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g	エネルギー 588kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 12g	エネルギー 590kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーライト`チン`	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	ビーマン肉詰め	アジのさんが焼
	付) 月見蒲鉾	付) 玉子焼き	付) シャトー人参素揚げ	付) おくら素揚げ	付) きこのかき揚げ	野菜のオイスター炒め	付) かきあげ
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	茄子と鶏肉の南蛮煮	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	さつま芋`ワ`ン煮	ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	おから煮	干大根の菜種和え	コールスロー`サラダ`	豆腐とカリフラワーのくず煮		豚肉のポン酢炒め
	エネルギー補給ゼリー-80						フルーツ缶
	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 531kcal たんぱく質 13g	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 528kcal たんぱく質 13g	エネルギー 577kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal 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。

	9 / 29 (月)	9 / 30 (火)	10 / 1 (水)	10 / 2 (木)	10 / 3 (金)	10 / 4 (土)	10 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのバジルオイル焼	鶏肉の照り焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタンドリー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) ひじき南瓜サラダ	胡瓜ときくらげの酢の物	付) 人参シリシリ	ジャーマンポテト	付) マカロニサラダ	ブロッコリー味噌サラダ	付) 大根と柚子の酢の物
	白菜の炒め物	千草焼きあんかけ	豚肉甘酢チャップ炒め	煮豆腐	大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	お魚とうふ人参揚げ煮
	茸のスクランブルエッグ		白菜のナムル		もやしのかき揚げ		チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 462kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の天ぷら	カレイの磯辺揚げ	酢豚	ブリの柚子照り焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼	ユーリンチー
	三色煮浸し	付) ブロッコリーサラダ	付) ひじきサラダ	付) インゲン揚げ煮	ぜんまい煮	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	山くらげの煮物
	竹輪入りエビフリ風	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	茄子の味噌煮	刻み昆布の金平
		高野とたこザンギの煮物	さつま芋のレンコン煮	青菜と竹輪の煮浸し		もやしのカレーマリネ	
	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal 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。

◆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。

	10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11 (土)	10/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	里芋の揚げ煮	付) カリフラワーの酢の物	舞茸とパプリカの酢の物	付) 胡瓜と揚げの酢の物	もやしとニラの卵とじ	付) バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	キャベツ揚げのおかか炒め	さつま芋昆布煮	南瓜のいとし煮	人参の韓国風炒め	干大根の三杯酢	大根おかか炒め	蒟蒻の中華風旨煮
		若布の卵とじ		白菜のおかか煮		五目煮	
	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 478kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	タンドリーライトチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼
	付) 月見蒲鉾	オニオンマリネ	付) 干大根の菜種和え	オクラの磯香和え	付) キャベツと 甘酢生姜の酢の物	若布サラダ	付) ポテトサラダ
	筑前煮	蓮根のわさびサラダ	カレー醤油炒め	コールスローサラダ	インゲン玉葱味噌炒め	さつま芋ワイルド煮	マーボー豆腐
	胡麻豆腐の生姜あんかけ		茄子と鶏肉の南蛮煮		豆腐とカリフラワーのくず煮		豚肉のボン酢炒め
	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 470kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal 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。

