

< 普通食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	タラのバシ゛ルオイル焼	鶏肉の照り焼	サバの味噌煮	茄子の肉詰め天	サワラのタント゛リー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
食	白菜の炒め物	胡瓜ときくらげの酢の物	豚肉甘酢ケチャップ炒め	シ゛ャーマンホ° 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
							a conservation
	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
	エカルギ 4フフレー	エカルギ に 1つ1	T-1 14 F0-711		エカリギ 40011	T-2114 F001:1	T → 11 + 1001
	エネルギー 477kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 509kcal	エネルギー 488kcal
	たんぱく質 12g 御飯	たんぱく質 24g 御飯	たんぱく質 15g 御飯	たんぱく質 11g 御飯	たんぱく質 20g 御飯	たんぱく質 17g	たんぱく質 17g 御飯
夕	1444-00X 	1441-81X 	1445以	1445以	144以	御飯	144以
	 豚肉の天ぷら	┃ ┃ カレイの磯辺揚げ	香脂	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
	からの人から	110,100,100 100 100 100 100 100 100 100	日下沙	プラの個 1 無り死る	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	り八の工作派	1-92) -
食	 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
		7 0/3/ ///	00000	ロいらいかいかいローバン	C/060.7W	NH 1 62-516-12-12	田()がの無例
	 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
	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
	 焼ビーフン 竹輪入りエビチリ風	茄子の焼き浸し 高野とたこザンギの煮物	大根カレー炒め さつま芋のレモン煮	インゲン揚げ煮 青菜と竹輪の煮浸し	干大根胡麻酢あえ 人参の香味炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ もやしのカレーマリネ	刻み昆布の金平 金時豆煮

※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269㎏・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)
	御飯						
昼	 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
食	 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	マカロニサラタ゛
	マーボー春雨	さつま芋昆布煮	シェルヘ゛シ゛サラタ゛	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
	御飯						
タ	マスの粕煮	タント゛リーフライト゛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
食	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	オクラの磯香和え	ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め	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	コールスローサラタ゛	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	エネルギー 525kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 509kcal	エネルギー 468kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 479kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 14g	たんぱく質 14g	たんぱく質 21g	たんぱく質 14g	たんぱく質 15g	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。





< 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302kwl・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
<u>昼</u> 	 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	サワラのタント゛リー風焼	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
食	 付) 青菜のピーナッ炒め 	 イタリアン金平 	付)白菜のナムル	シ゛ャーマンホ° 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	┃ ┃豚肉甘酢ケチャップ炒め ┃	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	人参シリシリ	フルーツ缶	マカロニサラダ	 エネルギー補給ゼリー <i>80</i> 	
	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 <i>547kcal</i>	エネルギー 591kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー <i>574kcal</i>	エネルギー <i>542kcal</i>
	たんぱく質 13g	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 19g	たんぱく質 <i>17g</i>	たんぱく質 <i>13g</i>
,	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕 	豚肉の天ぷら	かれの磯辺揚げ	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
食	 焼ビーフン	┃ 付)おくら素揚げ	(4) 4o + # o 5				
		13/ のくり糸物り	付)さつま芋のレモン煮	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	刊)のいつ系揚り 里芋の胡麻味噌煮	付)さりま手のルもり煮 大根カレー炒め	付)かき揚げ 春雨と豚肉の甘辛炒め	ツナサラダ 人参の香味炒め	付)いんげんのかき揚げ ごぼう蒸し鶏サラダ	付)ヤングコーン素揚げ出くらげの煮物
	南瓜のふわふわ豆腐		,,,,			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
		里芋の胡麻味噌煮 高野とたこザンギの煮物	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め 青菜と竹輪の煮浸し	人参の香味炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	山くらげの煮物金時豆煮
	南瓜のふわふわ豆腐 エネルギー <i>571kcal</i> たんぱく質 <i>20g</i>	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		ごぼう蒸し鶏サラダ もやしのカレーマリネ	山くらげの煮物

※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302kml・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
				←公式LINE@から1対1のやりとりができます!			
食	マーボー春雨 	付)さつま芋天 	シェルベジサラダ 	白菜のおかか煮	じゃが芋の旨煮	付)かき揚げ	マカロニサラタ゛
	田芸の担ば来	ま芸しな絵の老温に	南瓜のいとこ煮	 南瓜のサラダ	ナかい トーニの何い"	パンパンン サニガ	
	里芋の揚げ煮	青菜と竹輪の煮浸し	角瓜のいてこ気 	曽瓜のリフタ	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 <i>80</i>
		,,,,,, o)El co ko			<i>ум</i> уш	1111/1/1/1/1	土1901 Imが日こり 00
		 エネルギー補給ゼリー80				フルーツ缶	
	エネルギー 542kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 539kcal	エネルギー <i>579kcal</i>
	たんぱく質 16g	たんぱく質 <i>15g</i>	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 18g	たんぱく質 <i>14g</i>	たんぱく質 <i>17g</i>
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ		- 101 110 d.					
	マスの粕煮	タンドリ−フライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き	ピーマン肉詰め	アジのさんが焼
食	 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)きのこのかき揚げ	野菜のオイスター炒め	 付)かきあげ
尺	19万万元用虾	19) 玉丁焼色	刊 カイトー人参系物の	197 のくり糸1多り	りつるのとのから物の	±j/未のオイスタールの 	ממפטע נגו
) 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	さつま芋ワイン煮	ポテトサラダ
	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	さつま芋ワイン煮	ポテトサラダ
	筑前煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ	蓮根のわさびサラダ おから煮	茄子と鶏肉の南蛮煮 干大根の菜種和え	青菜チャンプル コールスローサラダ	インゲン玉葱味噌炒め 豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	ポテトサラダ 豚肉のポン酢炒め
						さつま芋ワイン煮	
	胡麻豆腐の生姜あんかけ エネルギー補給ゼリー <i>80</i>	おから煮	干大根の菜種和え	コールスローサラタ゛	豆腐とカリフラワーのくず煮		豚肉のポン酢炒め フルーツ缶
	胡麻豆腐の生姜あんかけ					さつま芋ワイン煮 エネルギー <i>577kcal</i> たんぱく質 <i>17g</i>	豚肉のポン酢炒め

※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。





く 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269㎏・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)
	御飯						
昼	 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
食	 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 	豚肉甘酢ケチャップ炒め	 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	エネルギー 493kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 501kcal
	たんぱく質 12g	たんぱく質 24g	たんぱく質 15g	たんぱく質 14g	たんぱく質 16g	たんぱく質 16g	たんぱく質 17g
	御飯						
タ	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
食	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It*判風 	 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	さつま芋のレモン煮	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)

く 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269㎏・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
食	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	マカロニサラタ゛
	キャベツ揚げのおかか炒め	さつま芋昆布煮	南瓜のいとこ煮	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	エネルギー 474kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 514kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 498kcal
	たんぱく質 20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 14g	たんぱく質 14g	たんぱく質 16g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g
	/bno=	/bno=	/bno=	/hn Ar	/bno=	/hn Ar	/hno=
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	御飯 マスの粕煮	御飯 タンドリーフライドチキン	御飯 カレイの天ぷら	御飯 ハンバーグ	御飯 マスのパセリバター焼き	御飯惣菜いなり	御飯 アジのさんが焼
夕							
	マスの粕煮	<i> ∮ ÿ ÿ y y y y y y y y y y</i>	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
	マスの粕煮	<i> ∮ ÿ ÿ y y y y y y y y y y</i>	カレイの天ぷら	ハンバーグ	マスのパセリバター焼き付)キャベツと 甘酢生姜の酢の物	惣菜いなり	アジのさんが焼
	マスの粕煮 付)月見蒲鉾 筑前煮	タント゛リーフライト゛チキン オニオンマリネ 蓮根のわさびサラダ	カレイの天ぷら 付)干大根の菜種和え かー醤油炒め	ハンバーグ オクラの磯香和え	マスのパセリバター焼き 付)キャベツと	惣菜いなり 若布サラダ	アジのさんが焼 付) ポテトサラダ マーボー豆腐
	マスの粕煮 付)月見蒲鉾	タント゛リーフライト゛チキン オニオンマリネ 蓮根のわさびサラダ	カレイの天ぷら 付)干大根の菜種和え	ハンバーグ オクラの磯香和え	マスのパセリバター焼き 付)キャベツと 甘酢生姜の酢の物 インゲン玉葱味噌炒め	惣菜いなり 若布サラダ さつま芋りイン煮	アジのさんが焼 付)ポテトサラダ
	マスの粕煮 付)月見蒲鉾 筑前煮	タント゛リーフライト゛チキン オニオンマリネ 蓮根のわさびサラダ	カレイの天ぷら 付)干大根の菜種和え かー醤油炒め	ハンバーグ オクラの磯香和え	マスのパセリバター焼き付)キャベツと 甘酢生姜の酢の物	惣菜いなり 若布サラダ さつま芋りイン煮	アジのさんが焼 付) ポテトサラダ マーボー豆腐
	マスの粕煮 付)月見蒲鉾 筑前煮	タント゛リーフライト゛チキン オニオンマリネ 蓮根のわさびサラダ	カレイの天ぷら 付)干大根の菜種和え かー醤油炒め	ハンバーグ オクラの磯香和え	マスのパセリバター焼き 付)キャベツと 甘酢生姜の酢の物 インゲン玉葱味噌炒め	惣菜いなり 若布サラダ さつま芋りイン煮	アジのさんが焼 付) ポテトサラダ マーボー豆腐

※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。

