



←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。

	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)	10/18 (土)	10/19 (日)
昼食	御飯						
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	ごぼうと竹輪の炒め煮	もやし中華風卵とじ	昆布煮	大根ベーコン味噌煮	野菜炒め	焼うどん	若布中華風サラダ
	ブロッコリーの煮浸し	ジャガイモの和風カレー炒め	竹輪とエビの カレー醤油炒め	玉葱マリネ	蓮根の梅酢煮	茄子の味噌煮	五目煮
	青菜の洋風白和え	焼なすの生姜あんかけ	インゲンの磯香和え	キャベツのゆかり和え	ブロッコリーピーナツあえ	青菜と竹輪の煮浸し	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 463kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 459kcal たんぱく質 9g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 26g
夕食	御飯						
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの土佐焼	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネーブル焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	キャベツと若布の酢の物	里芋の胡麻味噌かけ	おから煮	三色ピーマンソース炒め	時雨煮	白菜の炒め物	チンゲンサイ豚炒め
	スクランブルエッグフリソースかけ	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	炊き合わせ	揚げだし豆腐	オムレツ	干し大根煮
	チャブチエ風炒め	ごぼうサラダ	芥子風天煮	金時豆煮	もやしと胡瓜の酢の物	大根と柚子の酢の物	スパオロサラダ
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 477kcal 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。

◆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。

	10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)
昼食	御飯						
	マスの照り焼き	豚しゃぶ	アジの梅照り焼き	豚肉の生姜焼	サワラのネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	シロハシサラダ	オクラのわさび和え	昆布サラダ	炒り豆腐	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	青菜揚げ煮
	人参のカレーマヨ炒め	里芋のみたらし	チンジャオロース	根菜煮	三色金平	炊き合わせ	胡瓜と竹輪の酢の物
	蕪の味噌煮	三色ナムル	おからの酢の物	おろし和え	若布サラダ	干し椎茸春雨炒め	高野ピース煮
	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	ささみチーズフライ	カレイのチャンチャン焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	ブリ南蛮	キャベツメンチカツ	サバ生姜ソテー	酢豚
	ごぼうチャンプル	青菜、竹輪の中華炒め	法蓮草の磯香和え	いんげんとハムの梅和え	青菜のイタリアン炒め	人参の韓国風炒め	たこザンギと昆布煮
	大根、柚子の酢の物	オムレツ	カリフラワーくず煮	マーボー大根	きのこの当座煮	金時豆煮	豚肉と茄子の味噌炒め
	ポテトサラダ	春雨とビーマンの酢の物	コールスローサラダ	人参ひじきツナサラダ	白菜と揚げの酢の物	じゃが芋の味噌金平	マカロニサラダ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 509kcal 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。

	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)	10/18 (土)	10/19 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	けんか	サワラのバジルオイル焼	鶏唐揚げ
	付) おくら素揚げ	付) もやしと葱のかき揚げ	ポテト-コンサダ	付) ヤングコーン素揚げ	野菜炒め	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	じゃが芋の旨煮
	蓮根のわさびサラダ	じゃが 仔の和風カレー炒め	竹輪とエビの カレー醤油炒め	大根ベーコン味噌煮	蓮根の梅酢煮	焼うどん	キャベツ竹輪煮浸し
	青菜の洋風白和え	青菜のコン炒め		玉葱マリネ	エネルギー補給ゼリー-80	茄子の味噌煮	エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 13g	エネルギー 566kcal たんぱく質 12g	エネルギー 532kcal たんぱく質 10g	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 18g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの土佐焼	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネズ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	スクランブルエッグフリースかけ	里芋の胡麻味噌かけ	付) かき揚げ	金時豆煮	時雨煮	南瓜そぼろあんかけ	付) かき揚げ
	チャブチ風炒め	ごぼうサラダ	おから煮	明太マカロニサラダ	揚げだし豆腐	大根と柚子の酢の物	けんかサイ豚炒め
	フルーツ缶		春雨の中華サラダ		フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	スパオロサラダ
エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal 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。

◆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。

	10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)
昼食	御飯 マスの照り焼き 付) かきあげ シエルバジサラダ 人参のカレーマヨ炒め	御飯 豚しゃぶ 焼そば 里芋のみたらし	御飯 アジの梅照り焼き 付) おくら天 チンジャオロース おからの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の生姜焼 根菜煮 もやしウインナー炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラのネーズ焼き 付) キャベツと炒り卵の酢の物 肉じゃが 三色金平	御飯 鶏肉の磯部揚げ 付) レゴンのカレーサラダ 炊き合わせ 干し椎茸春雨炒め	御飯 カレーの揚げ煮 付) 玉子焼き 青菜揚げ煮 高野ピース煮 フルーツ缶
	エネルギー 564kcal たんぱく質 12g	エネルギー 588kcal たんぱく質 17g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 ささみチーズフライ 付) ポテトサラダ ごぼうチャンプル 白菜と豚肉のコンソメ煮 フルーツ缶	御飯 カレーのチャンチャン焼き 青菜、竹輪の中華炒め オムレツ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 ごぼうと豚の唐揚げ カリフラワーくず煮 コールスローサラダ フルーツ缶	御飯 ブリ南蛮 いんげんの梅和え 南瓜のいとこ煮	御飯 キャベツメンチカツ 青菜のイタリアン炒め マセドアンサラダ	御飯 サバ生姜ソテー 付) もやしのかき揚げ 金時豆煮 じゃが芋の味噌金平	御飯 酢豚 豚肉と茄子の味噌炒め マカロニサラダ エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 576kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 19g	エネルギー 584kcal 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。

	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)	10/18 (土)	10/19 (日)
昼食	御飯						
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	マスの味噌煮	金平コロッケ	タラの南部天	鶏肉の生姜煮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	蓮根のわさびサラダ	付) もやし中華風卵とし	ポテトバーコンサラダ	付) キャベツのゆかり和え	野菜炒め	付) 白菜と人参の酢の物	若布中華風サラダ
	ごぼうと竹輪の炒め煮	ジャガイモの和風カレー炒め	インゲンの磯香和え	千草焼	蓮根の梅酢煮	焼うどん	キャベツ竹輪煮浸し
	焼なすの生姜あんかけ		玉葱マリネ		茄子の味噌煮		
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 9g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯						
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太天焼	サバの土佐焼	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネズ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	付) キャベツと若布の酢の物	里芋の胡麻味噌かけ	付) 人参の胡麻酢和え	三色ピーマンソース炒め	付) もやしと胡瓜の酢の物	南瓜そぼろあんかけ	付) 干し大根煮
	スクランブルエッグフリソースかけ	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	炊き合わせ	時雨煮	オムレツ	チンゲンサイ豚炒め
チャプチェ風炒め		芥子風天煮		揚げだし豆腐		海老チリ	
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal 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)

＜ 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。

	10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)
昼食	御飯						
	マスの照り焼き	豚しゃぶ	アジの梅照り焼き	豚肉の生姜焼	サワラのネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	付) シェルビシサラダ	里芋のみたらし	付) 昆布サラダ	炒り豆腐	付) キャベツと炒り卵の酢の物	炊き合わせ	付) 青菜揚げ煮
	人参のカレーマヨ炒め	三色ナムル	チンジャオロース	もやしウインナー炒め	三色金平	レコンのカレーサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物
	蕪の味噌煮		おからの酢の物		若布サラダ		高野ピース煮
	エネルギー 489kcal たんぱく質 11g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 468kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 484kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	ささみチーズフライ	カレイのチャンチャン焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	ブリ南蛮	キャベツメンチカツ	サバ生姜ソテー	酢豚
	付) 大根、柚子の酢の物	付) 春雨とピーマンの酢の物	煮物	付) いんげんとハムの梅和え	青菜のイタリアン炒め	付) じゃが芋の味噌金平	付) マカロニサラダ
	ごぼうチャンプル	青菜、竹輪の中華炒め	カリフラワーくず煮	マーボー大根	白菜と揚げの酢の物	人参の韓国風炒め	たこザンギと昆布煮
	ポテトサラダ	オムレツ		人参ひじきツナサラダ		金時豆煮	豚肉と茄子の味噌炒め
	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 503kcal 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。

