



←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。

	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1 (土)	11/2 (日)
昼食	御飯 牛肉シシリアン風 吉野煮 ゴボウの胡麻酢和え ひじきの白和え	御飯 カレイの野菜蒸し焼 イゲン黒胡麻サガ おから煮 ホイコーロー	御飯 トンカツ卵とじ 青菜のウイナー炒め キャベツと蒸し鶏のナムル 蓮根の梅酢煮	御飯 マスの味噌煮 高野のそぼろ煮 ジャーマンポテト 若布サラダ	御飯 豆腐ひじきハンバーグ 付) 100インかまぼこ 磯香和え 大根がんも煮 卵サラダ	御飯 アジの梅照り焼き もやしの卵とじ 干し大根煮 南瓜煮	御飯 肉豆腐 山吹和え ぜんまい煮 竹輪のチリ風
	エネルギー 507kcal たんぱく質 21g	エネルギー 440kcal たんぱく質 11g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯 サバの土佐煮 青菜と竹輪の煮浸し 人参の香味炒め 豆と胡瓜のサガ	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ ツナサラダ 里芋煮 胡瓜、若布の酢の物	御飯 ブリの粕漬け焼き 時雨煮 炒り豆腐 白菜ピクルス	御飯 梅入りささみフライ 昆布煮 五目煮 もやしのカレーマネ	御飯 赤魚の秋野菜マリネ 治部煮 ブロッコリー中華炒め 白菜和風コーラー	御飯 親子煮 胡瓜メンマ和え キャベツおなか味噌炒め いんげんと花麩の煮物	御飯 カレイの錦揚げ 大豆とひじきの中華煮 豚しゃが甘辛キetchup炒め 青菜のポン酢和え
	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21g	エネルギー 470kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 24g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8 (土)	11/9 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	蓮根のそぼろ煮	マーボー豆腐	青菜とエノキの梅和え	干し大根サラダ	玉葱の卵とじ	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャプチェ風炒め	もやしと胡瓜の酢の物	つきこんぴーマン七味煮	ビーフカレー炒め	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	オムレツ	ハーフオムレツ	青菜の白和え	蒟蒻と椎茸の炒め	南瓜サラダ
	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 23g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚カツカレーライス	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのパスタオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	刻み昆布の金平	ブロッコリーの胡麻和え	三色煮浸し	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	青菜のウイナー炒め	レンコンペロンチーノ	ふるふきかぶらの 肉みそがけ	インゲンとサヤの煮物	大根梅酢煮	カリフラワーの胡麻酢あえ	人参シリシリ
	酢味噌和え	南瓜のマリネ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ	吉野煮	大豆、昆布煮	大根サラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 10g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g

※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。

	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1 (土)	11/2 (日)
昼食	御飯						
	牛肉シシリアン風	カレイの野菜蒸し焼	トンカツ卵とじ	マスの味噌煮	豆腐ハンバーグ	タラのレモンオイル焼き	肉豆腐
	吉野煮	インゲン黒胡麻サラダ	蓮根の梅酢煮	付) かき揚げ	付) 100インかまぼこ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	竹輪のチリ風
	ゴボウの胡麻酢和え	ホイコーロー	スパゲティサラダ	炒めなます	大根がんと煮	南瓜煮	さつま芋サラダ
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		ジャーマンポテト	卵サラダ	わさび和え	
	エネルギー 531kcal たんぱく質 21g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 20g	エネルギー 562kcal たんぱく質 10g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	カレイの味噌焼	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの粕漬け焼き	梅入りささみフライ	赤魚の秋野菜マリネ	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) 豆のサラダ	ツナサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) おくら素揚げ	春雨のサラダ	いんげんと花麩の煮物	付) シャトー人参素揚げ
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	時雨煮	五目煮	治部煮	ごぼうサラダ	豚しゃが甘辛チリソース炒め
	人参の香味炒め		白菜ピクルス	もやしのカレーマリネ		フルーツ缶	大根の加熱チリ風
	エネルギー 586kcal たんぱく質 11g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14g	エネルギー 556kcal たんぱく質 23g	エネルギー 552kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8 (土)	11/9 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	チャプチェ風炒め	柚子胡椒サラダ	つきこんぴまん七味煮	ビーフカレー炒め	付) かきあげ	付) マセドアンサラダ	付) かきあげ
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	茄子煮	味噌チリコンカン	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		カリフラワーフレンドマリネ	青菜と竹輪のめた	南瓜サラダ
	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 553kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	豚カツカレーソース	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのパザイルオイル焼	ビーマン肉詰めフライ
	シールパザイルサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	ふるふきかぶらの 肉みそがけ	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ	付) きのこのかき揚げ	付) 大根サラダ
	青菜のウイナー炒め	レンコンペペロンチーノ	さつま芋の煮物	インゲンとツネの煮物	キャベツの味噌炒め	ヌードルサラダ	揚げだし豆腐
		南瓜のマリネ		エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	野菜のオイスター炒め	人参シリシリ
	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 554kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 10g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 13g	エネルギー 567kcal 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。**



←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。

	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1 (土)	11/2 (日)
昼食	御飯						
	牛肉シシリアン風	カレイの野菜蒸し焼	トンカツ卵とじ	マスの味噌煮	豆腐ひじきハンバーグ	アジの梅照り焼き	肉豆腐
	若布の卵とじ	付) イゲン黒胡麻サラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル	付) 若布サラダ	付) ハウインかまぼこ	付) 干し大根煮	山吹和え
	ゴボウの胡麻酢和え	おから煮	蓮根の梅酢煮	高野のそぼろ煮	大根がんも煮	もやしの卵とじ	竹輪のチリ風
		ホイコーロー		ジャーマンポテト	卵サラダ	南瓜煮	
	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 440kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの粕漬け焼き	梅入りささみフライ	赤魚の秋野菜マリネ	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) 青菜と竹輪の煮浸し	ツナサラダ	付) 白菜ピクルス	付) もやしのカレーマリネ	付) 白菜和風コールスロー	胡瓜メンマ和え	付) 青菜のポン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	炒り豆腐	昆布煮	春雨のサラダ	ごぼうサラダ	豚ジャガ甘辛チャップ炒め
	豆と胡瓜のサラダ		ブロッコリーサラダ	五目煮	ブロッコリーの中華炒め		大根のカレーナウ風
	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 523kcal たんぱく質 23g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g

※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。

	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8 (土)	11/9 (日)
昼食	御飯						
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	煮サバ	鶏天	アジのさんが焼
	付) 白菜の煮浸し	もやしと胡瓜の酢の物	付) 青菜とエノキの梅和え	味噌チリコンカン	付) じゃが芋の金平	マセドアンサラダ	付) 南瓜サラダ
	蓮根のそぼろ煮	里芋いんげん利休煮	茄子煮	HALF オムレツ	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のめた	煮物
	チャプチ風炒め		オムレツ		青菜の白和え		若布の卵とじ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚カツカレーソース	サバの味噌煮	メンチカツ	きす天	五目鶏団子煮	マスのバジルオイル焼	鶏肉のオレンジ煮
	シールビョサラダ	付) ブロッコリーの胡麻和え	三色煮浸し	付) インゲンとツタの煮物	蓮根のわさびサラダ	付) カブの胡麻酢あえ	キャベツと炒り卵の酢の物
	酢味噌和え	炊き合わせ	さつま芋の煮物	白菜の炒め物	吉野煮	ヌードルサラダ	大根サラダ
		レンコンペロンチーノ		ブロッコリーと竹輪のサラダ		大豆、昆布煮	
	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal 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。**

