

# < 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。

	11/10 (月)	11/11 (火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)
	御飯						
昼	ハニーマスタードから揚げ	ブリ南蛮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	   マスの粕煮 	│ │ ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
食	ピーマン突きコン煮	人参ともやしの酢の物	ひじきサラタ゛	   マーボー春雨 	   インゲンのおかか煮 	   バンバンジーサラダ 	マカロニサラダ
	炒めなます	大根のそぼろ煮	干大根の菜種和え	   里芋の梅マヨサラダ 	   刻み昆布の金平 	   里芋の揚げ煮 	ぜんまい煮
	スクランフ゛ルエック゛チリソースかけ	五目巾着煮	白菜と竹輪の酢の物	   きのこの卵とじ	   白菜のナムル 	   ブロッコリーとコーン煮浸し 	胡瓜とカニカマの酢の物
	エネルギー 538kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 494kcal
	たんぱく質 22g	たんぱく質 21g	たんぱく質 18g	たんぱく質 13g	たんぱく質 7g	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g
	御飯						
タ 	サワラの黄金焼き	鶏肉のカレー照り焼	タラの磯部揚げ	   茄子の肉詰め天	   サバの生姜煮 	豚肉の錦揚げ	タラの赤しそ天
食	かぶのピリ辛煮	いんげん絹厚揚げ煮	ポテトサラダ	人参の香味炒め	もやしとミンチの炒め物	青菜のピーナツ和え	マセドアンサラダ
	白菜、柚子の酢の物	玉葱マリネ	イタリアン金平	   炊き合わせ 	おから煮	チリビーンズ	干し大根煮
	フ゛ロッコリーへ° へ° ロンチーノ	青菜ベーコン炒め	炒り豆腐	キャベツと蒸し鶏のサラダ	   柚子胡椒サラダ 	ごぼうの金平	豆腐チャンプル
	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g

※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。

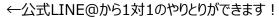
	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	リースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	<b>香水</b>	アジ土佐煮
	1. 5% 4						
食	かぶとベーコンの味噌煮	若布サラダ	しめじ・竹輪中華いため	きゃべつと	三角とうふ天煮	シェルベジサラダ 	人参の黒胡麻かき揚げ
	<b>サフト !</b>	ナーベル目はのセヤヤや小は	r <del>*</del> 1" '' +4"	さつま揚げの酢の物		<b>士爪のハルスギ</b>	田芸のは晩老
	茄子ミート	キャベツ揚げのおかか炒め	冷しやか 	   ミニ信田巻き	マーボービーンズ 	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	   細切高野の卵とじ	  青菜えのき香あえ	  人参ピーナツ和え	1_16四合さ 	   青菜のポン酢炒め	   白菜とミカンの酢の物	   キャベツと蒸し鶏のナムル
	 	日本人ので目の人	人参に一方が山た	   法蓮草コーンソテー	日本の小 泊1分の		
	エネルギー 453kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 455kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 462kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g	たんぱく質 13g	たんぱく質 21g	たんぱく質 19g	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕							
	とんかつ	煮サバ	タント゛リーフライト゛チキン	ホッケの煮付け	メンチカツ	カレイの野菜蒸し焼	鶏天
食	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	昆布煮	コールスローサラタ゛	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	ポテトサラダ
		力芸のお温し	田芸の刊仕書	د <sup>0</sup> مرس + مر <del>ا</del>	芸友の師は"	し <del>な</del> ない"キッパ <del>ール</del> ニガ	. J. ロカゴロニ
	蓮根の梅酢煮	白菜のお浸し	里芋の利休煮	t°-マン突きコン煮	若布の卵とじ	人参ひじきツナサラダ	山吹和え
	   青菜煮浸し	   焼そば	おからの酢の物	   南瓜のマリネ	レンコンペペロンチーノ	┃ ┃胡瓜と竹輪の酢の物	   春雨と若布の酢の物
		//L C 10	ראו לא דור מר נורם	TTJAKOZ ( 27T		ロングにコキ曲へつ口に入り	אייסין דיסיון דיסטון די
	エネルギー 535kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 434kcal	エネルギー 530kcal
	たんぱく質 24g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g	たんぱく質 11g	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。







# < 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302㎏・たんぱく質4.5g) が含まれています。

	11/10 (月)	11/11 (火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)
	御飯						
昼	ハニーマスタードから揚げ	   ブリ南蛮 	豚肉と蓮根の甘酢炒め	   マスの粕煮 	│ │ ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
食	炒めなます	大根のそぼろ煮	干大根の菜種和え	   マーボー春雨 	   付) 白菜のナムル 	   バンバンジーサラダ 	マカロニサラダ
	スパ°オーロラサラタ゛	   きのこのかき揚げ	さつま芋の煮物	   里芋の梅マヨサラダ 	   インゲンのおかか煮 	   里芋の揚げ煮 	   ぜんまい煮 
			エネルギー補給ゼリー80	   エネルギー補給ゼリー80 	   竹輪入りエビチリ風 	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 579kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 587kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 9g	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g
	御飯						
タ	サワラの黄金焼き	チキンカツ	タラの磯部揚げ	   茄子の肉詰め天 	   サバの生姜煮 	豚肉の錦揚げ	タラの赤しそ天
食	付)卵サラダ	付)蓮根のわさびサラダ	付)ポテトサラダ	付)玉子焼き	付)枝豆かきあげ	付)チルビーンズ	付)マセドアンサラダ
	かぶのピリ辛煮	玉葱マリネ	イタリアン金平	   人参の香味炒め 	   もやしとミンチの炒め物 	青菜のピーナツ和え	干し大根煮
	白菜、柚子の酢の物	青菜ベーコン炒め	炒り豆腐	   キャベツと蒸し鶏のサラダ 	│ │ 柚子胡椒サラダ	ごぼうの金平	豆腐チャンプル
	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 546kcal たんぱく質 20g	エネルギー 529kcal 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)

# < 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302㎞・たんぱく質4.5g) が含まれています。

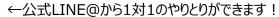
	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	リースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	<b>酢豚</b>	カレイの味噌焼
	4) ± m u = f	*	( <del>-1</del> )	+ •	(4) (111 – 4)	/	
食	付)南瓜サラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	竹)かさ揚げ	│ きゃべつと │  さつま揚げの酢の物	付)ツナサラダ 	付)シェルベジサラダ	付)人参の黒胡麻かき揚げ
	かぶとベーコンの味噌煮	   青菜えのき香あえ	   肉じゃが	こりお物りの間をの物	   マーボービーンズ	   南瓜のいとこ煮	   里芋の味噌煮
	ガガにハーコンのが自然	日本人のと目の人	1230 1273	   法蓮草コーンソテー		円点のパピと派	五十の水恒派
	茄子ミート	   エネルギー補給ゼリー80	」 蒟蒻の酢味噌和え		   青菜のポン酢炒め	   青菜の白和え	   キャベツと蒸し鶏のナムル
			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 567kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 528kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 553kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 21g	たんぱく質 13g	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g
タ	たんぱく質 15g 御飯	たんぱく質 21g 御飯	たんぱく質 13g 御飯	たんぱく質 19g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 12g 御飯
タ	たんぱく質 15g	たんぱく質 21g	たんぱく質 13g	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼	たんぱく質 13g 御飯 タンドリーフライドチキン	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼	たんぱく質 12g 御飯 鶏天
夕食	たんぱく質 15g 御飯	たんぱく質 21g 御飯	たんぱく質 13g 御飯	たんぱく質 19g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 16g 御飯	たんぱく質 12g 御飯
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼	たんぱく質 13g 御飯 タンドリーフライドチキン	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼	たんぱく質 12g 御飯 鶏天
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ 付)蓮根の梅酢煮	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼 付) フライドポテト	たんぱく質 13g 御飯 タント゛リーフライト゛チキン 里芋の利休煮	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け 付) コールスローサラダ	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ 付)大根の梅サラダ	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼 付)玉子焼き	たんぱく質 12g 御飯 鶏天 ポテトサラダ
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ 付)蓮根の梅酢煮	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼 付) フライドポテト	たんぱく質 13g 御飯 タント゛リーフライト゛チキン 里芋の利休煮	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け 付) コールスローサラダ	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ 付)大根の梅サラダ	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼 付)玉子焼き	たんぱく質 12g 御飯 鶏天 ポテトサラダ
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ 付)蓮根の梅酢煮 ごぼうサラダ	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼 付) フライドポテト 玉葱の卵とじ	たんぱく質 13g 御飯 タント゛リーフライト゛チキン 里芋の利休煮	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け 付) コールスローサラダ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のマリネ	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ 付)大根の梅サラダ じゃが芋の旨煮	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼 付) 玉子焼き もやし中華炒め しめじ絹さや煮	たんぱく質 12g 御飯 鶏天 ポテトサラダ
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ 付)蓮根の梅酢煮 ごぼうサラダ 青菜煮浸し	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼 付) フライドポテト 玉葱の卵とじ 焼そば	たんぱく質 13g 御飯 タント゛リーフライト゛チキン 里芋の利休煮 おからの酢の物	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け 付) コールスローサラダ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のマリネ エネルギー補給ゼリー80	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ 付)大根の梅サラダ じゃが芋の旨煮 レンコンペペロンチーノ	たんぱく質 16g 御飯 かいての野菜蒸し焼 付)玉子焼き もやし中華炒め しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー80	たんぱく質 12g 御飯 鶏天 ポテトサラダ 大根おかか炒め
	たんぱく質 15g 御飯 鶏唐揚げ 付)蓮根の梅酢煮 ごぼうサラダ	たんぱく質 21g 御飯 カレイの漬け焼 付) フライドポテト 玉葱の卵とじ	たんぱく質 13g 御飯 タント゛リーフライト゛チキン 里芋の利休煮	たんぱく質 19g 御飯 ホッケの煮付け 付) コールスローサラダ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のマリネ	たんぱく質 16g 御飯 メンチカツ 付)大根の梅サラダ じゃが芋の旨煮	たんぱく質 16g 御飯 カレイの野菜蒸し焼 付) 玉子焼き もやし中華炒め しめじ絹さや煮	たんぱく質 12g 御飯 鶏天 ポテトサラダ

※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。

	11/10(月)	11/11(火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)
	御飯						
昼	ハニーマスタードから揚げ	ブリ南蛮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	   マスの粕煮 	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
食	ピーマン突きコン煮	付)人参ともやしの酢の物	ひじきサラタ゛	   付)きのこの卵とじ 	   インゲンのおかか煮 	   付)ひじきの白和え 	マカロニサラダ
	炒めなます	大根のそぼろ煮	さつま芋の煮物	   マーボー春雨 	白菜のナムル	   バンバンジーサラダ 	   千草焼 
		五目巾着煮		   里芋の梅マヨサラダ 		   里芋の揚げ煮 	
	エネルギー 496kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 490kcal	エネルギー 503kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 505kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	たんぱく質 13g	たんぱく質 6g	たんぱく質 12g	たんぱく質 19g
	御飯						
タ	サワラの黄金焼き	鶏肉のカレー照り焼	タラの磯部揚げ	   茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	豚肉の錦揚げ	タラの赤しそ天
食	付)卵サラダ	いんげん絹厚揚げ煮	付)ポテトサラダ	付)キャベツと蒸し鶏のサラダ	付)胡瓜、若布の酢の物	青菜のピーナツ和え	付)マセドアンサラダ
	白菜、柚子の酢の物	青菜ベーコン炒め	おろし和え	   人参の香味炒め 	もやしとミンチの炒め物	野菜豆腐煮	かぶと柚子の酢の物
	ブ゛ロッコリーへ° へ° ロンチーノ		炒り豆腐	炊き合わせ	柚子胡椒サラダ		豆腐チャンプル
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g

※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269㎞・たんぱく質4.0g)が含まれています。

	11/17(月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	ソースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
食	付)細切高野の卵とじ	キャベツ揚げのおかか炒め	付)蒟蒻の酢味噌和え	きゃべつと	付)青菜のポン酢炒め	付)シェルベジサラダ	付)キャベツと蒸し鶏のナムル
				さつま揚げの酢の物			
	かぶとベーコンの味噌煮	五目煮	しめじ・竹輪中華いため		三角とうふ天煮	南瓜のいとこ煮	人参の黒胡麻かき揚げ
				法蓮草コーンソテー			
	茄子ミート		肉じゃが		マーボービーンズ	白菜とミカンの酢の物	里芋の味噌煮
	エネルギー 464kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 479kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 24g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質 19g	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	とんかつ	煮サバ	<i></i> タント゛リーフライト゛チキン	ホッケの煮付け	メンチカツ	カレイの野菜蒸し焼	鶏天
	** ID = 16 TL **	/ I)		/ 1	1" 1"++ a le. +2	/ 1)	1 PL-40 -
食	蓮根の梅酢煮	付)白菜のお浸し	昆布煮	付) コールスローサラダ	じゃが芋の旨煮	付)人参ひじきツナサラダ	川吹札ス
	***	T# 05011"	1) 1, 2 o Th o th			4 15 1 <del> </del>	<b>≠</b> T↓#≠≈ <b>™</b>
	青菜煮浸し	玉葱の卵とじ	おからの酢の物	白菜と豚肉のコンソメ煮	レンコンペペロンチーノ	もやし中華炒め	春雨と若布の酢の物
		ᄺ		± □ 0 2113		+0 III L bb +>> 0 == b	
		焼そば		南瓜のマリネ		胡瓜と竹輪の酢の物	
	エネルギー 530kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 530kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 426kcal	エネルギー 511kcal
	たんぱく質 23g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g	たんぱく質 12g	たんぱく質 15g	たんぱく質 11g	たんぱく質 21g
	/c/いる/貝 23g	た/いる/貝 1/9	た/いる/貝 219	た/いる/貝 129	た/いる/貝 139	た/いる/貝 119	た/いる/貝 219

※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。

