



←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。

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）	11/15（土）	11/16（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	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	ホテラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	ピーマン突きコシ煮	人参ともやしの酢の物	ひじきサラダ	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
	スクランブルエッグ・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 たんぱく質 22g	エネルギー 486kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 513kcal たんぱく質 7g	エネルギー 484kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	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
	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
	ブロッコリー・パプリカ・リンチーノ	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269kcal・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)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	ロースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	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 さつま揚げの酢の物	三角とうふ天煮	シルバジサラダ	人参の黒胡麻かき揚げ
	茄子ミート	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	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	法蓮草コンソテー	青菜のポン酢炒め	白菜とミソの酢の物	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 453kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 550kcal たんぱく質 15g	エネルギー 462kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	とんかつ	煮サバ	タンドリーライトチキン	ホッケの煮付け	メンチカツ	カレーの野菜蒸し焼	鶏天
	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	昆布煮	コールスローサラダ	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	ポテトサラダ
	蓮根の梅酢煮	白菜のお浸し	里芋の利休煮	ピーマン突きコン煮	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
	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 21g	エネルギー 448kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 434kcal たんぱく質 11g	エネルギー 530kcal 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。

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）	11/15（土）	11/16（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	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	ホテラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	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
	スパオロサラダ	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Eビレ風	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 たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 577kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 12g	エネルギー 572kcal たんぱく質 9g	エネルギー 572kcal たんぱく質 11g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの黄金焼き	サバコ	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
	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）チリビーンズ	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	青菜のピリ辛和え	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302kcal・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)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	ロースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	酢豚	カレイの味噌焼
	付) 南瓜サラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	付) かき揚げ	きゃべつと さつま揚げの酢の物	付) ツナサラダ	付) シェルビサラダ	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	法蓮草コンソテー	マーボービーンズ	南瓜のいとこ煮	里芋の味噌煮
	茄子ミート	エネルギー補給ゼリー-80	蒟蒻の酢味噌和え エネルギー補給ゼリー-80		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 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 564kcal たんぱく質 13g	エネルギー 551kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏唐揚げ	カレイの漬け焼	タンドリーフライドチキン	ホッケの煮付け	メンチカツ	カレイの野菜蒸し焼	鶏天
	付) 蓮根の梅酢煮	付) フライドポテト	里芋の利休煮	付) コールスローサラダ	付) 大根の梅サラダ	付) 玉子焼き	ポテトサラダ
	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	おからの酢の物	白菜と豚肉のコンソメ煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	大根おかか炒め
	青菜煮浸し	焼そば		南瓜のマリネ エネルギー補給ゼリー-80	レンコンペペロンチーノ	しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 12g	エネルギー 554kcal たんぱく質 21g	エネルギー 567kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal 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。



←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。

	11/10（月）	11/11（火）	11/12（水）	11/13（木）	11/14（金）	11/15（土）	11/16（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	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	ホテラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	ピーマン突き揚げ	付）人参ともやしの酢の物	ひじきサラダ	付）きのこの卵とし	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 五目巾着煮	さつま芋の煮物	マーボー春雨 里芋の梅マヨサラダ	白菜のナムル	バンバンジーサラダ 里芋の揚げ煮	千草焼
	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 6g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	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
	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	青菜のピーマン和え	付）マセドアンサラダ
	白菜、柚子の酢の物 ブロッコリー・ピーマン・ピーチーノ	青菜・ベーコン炒め	おろし和え 炒り豆腐	人参の香味炒め 炊き合わせ	もやしとミンチの炒め物 柚子胡椒サラダ	野菜豆腐煮	かぶと柚子の酢の物 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269kcal・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)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの柚子ポン照焼	鶏のパン粉焼き	赤魚粕漬焼	ロースビーフカツ	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	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 さつま揚げの酢の物	付) 青菜のポン酢炒め	付) シェルビシサラダ	付) キャベツと蒸し鶏のナムル
	かぶとベーコンの味噌煮	五目煮	しめじ・竹輪中華いため	法蓮草コンソテー	三角とうふ天煮	南瓜のいとこ煮	人参の黒胡麻かき揚げ
	茄子ミート		肉じゃが		マーボービーンズ	白菜とミソの酢の物	里芋の味噌煮
	エネルギー 464kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 24g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	とんかつ	煮サバ	タンドリーフライドチキン	ホッケの煮付け	メンチカツ	カレイの野菜蒸し焼	鶏天
	蓮根の梅酢煮	付) 白菜のお浸し	昆布煮	付) コールローサラダ	じゃが芋の旨煮	付) 人参ひじきツナサラダ	山吹和え
	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
		焼そば		南瓜のマリネ		胡瓜と竹輪の酢の物	
	エネルギー 530kcal たんぱく質 23g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 21g	エネルギー 482kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 426kcal たんぱく質 11g	エネルギー 511kcal 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。

