

＜ 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 / 24 (月)	11 / 25 (火)	11 / 26 (水)	11 / 27 (木)	11 / 28 (金)	11 / 29 (土)	11 / 30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏の焦がし ネギソースかけ	マスの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏肉のオランダ煮
	青菜つきこん煮	ホイコーロー	ごぼうサラダ	山吹和え	バンサンスー	野菜の和風炒め	干し椎茸春雨炒め
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物	人参の胡麻酢和え	ピーマンおかか煮	金時豆煮	柚子和え	白菜と揚げの酢の物
	胡瓜とハムの酢の物	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ	ジャーマンポト	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 511kcal たんぱく質 24g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 21g	エネルギー 448kcal たんぱく質 13g	エネルギー 551kcal たんぱく質 25g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	肉豆腐	サバの照り焼き	ポテサラ風コロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの土佐煮
	白菜のナムル	かぶと人参の煮物	中華風ポトフ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	炊き合わせ	キャベツと甘酢生姜の酢の物	キノコの塩昆布炒め	胡瓜とカニマの酢の物	刻み昆布と人参の梅煮	チリビーンズ	煮豆腐
	青菜チャンプル	もやしウインナー炒め	彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	青菜細切り高野煮浸し	じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 444kcal たんぱく質 14g	エネルギー 543kcal たんぱく質 9g	エネルギー 438kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 477kcal 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。

【年末年始のご注文について】

対象期間：12月29日(月)～1月6日(火)

ご注文締切：12月19日(金)

1日1回の配達期間：12月31日(水)～1月3日(土)

※誠に勝手ながら、この期間は昼食と夕食を一緒にお届けいたします。

お問合せ先： ☎0852-20-2400(受付時間9：30～17：00)



←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。

	1 2 / 1 (月)	1 2 / 2 (火)	1 2 / 3 (水)	1 2 / 4 (木)	1 2 / 5 (金)	1 2 / 6 (土)	1 2 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	豚肉のトマトソース煮	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	鶏団子煮	サーモンフライ
	おかか和え	ブロッコリーの中中華炒め	マセドアンサラダ	蓮根のわさびサラダ	若布サラダ	磯香和え	八宝菜
	千草焼きあんかけ	焼うどん	揚げだし豆腐	ふろふき大根味噌たれかけ	ブロッコリーの煮浸し	炒めなます	しめじ絹さや煮
	青菜と竹輪の煮浸し	大豆、昆布煮	法蓮草とイノキの梅和え	もやしの卵とじ	人参の胡麻酢和え	明太子ネトサラダ	オムレツ
	エネルギー 433kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 464kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ザンギ	マスの西京焼き	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	ポテトサラダ	梅風味サラダ	青菜揚げ煮	人参の韓国風炒め	煮物	ごぼうサラダ	大根人参ゴマ酢あえ
	かぶとベーコンコンソメ煮	里芋の利休煮	吉野煮	春雨の中中華サラダ	五目煮	キャベツのカレーライス	ひじき五目煮
	青菜とカニカマのめた	洋風金平	キャベツ塩だれ炒め	青菜の白和え	インゲンビーンズ炒め	白菜ベーコン煮	南瓜インゲン煮
	エネルギー 558kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 11g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 462kcal たんぱく質 9g	エネルギー 496kcal 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302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	11 / 24 (月)	11 / 25 (火)	11 / 26 (水)	11 / 27 (木)	11 / 28 (金)	11 / 29 (土)	11 / 30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	けんか	マスの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏肉のオランダ煮
	シリアルサラダ	ホイコーロー	付) ごぼうサラダ	山吹和え	マカロニオニオンサラダ	付) かきあげ	南瓜サラダ
	花麩とふき煮	さつま芋の煮物	じゃが芋いんげん味噌金平	オニオンサラダ	かき揚げ	炊き合わせ	干し椎茸春雨炒め
		フルーツ缶	白菜の煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80		ジャーマンポテト	
	エネルギー 563kcal たんぱく質 22g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 13g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	肉豆腐	サバの照り焼き	ホテラ風コロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの土佐煮
	白菜のナムル	キャベツと甘酢生姜の酢の物	付) きのこのかき揚げ	付) 玉子焼き	付) おくら素揚げ	干大根とツナのサラダ	付) じゃが芋のカレーかき揚げ
	焼きビーフン	もやしウインナー炒め	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	筑前煮	大根のそぼろ煮
	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし フルーツ缶	フルーツ缶	三色ナムル エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 589kcal たんぱく質 14g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal たんぱく質 15g

※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。

【年末年始のご注文について】

対象期間：12月29日(月)～1月6日(火)

ご注文締切：12月19日(金)

1日1回の配達期間：12月31日(水)～1月3日(土)

※誠に勝手ながら、この期間は昼食と夕食を一緒にお届けいたします。

お問い合わせ先： ☎0852-20-2400(受付時間9：30～17：00)



＜ たんぱく塩分調整食献立表 ＞

←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

*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。

	1 2 / 1 (月)	1 2 / 2 (火)	1 2 / 3 (水)	1 2 / 4 (木)	1 2 / 5 (金)	1 2 / 6 (土)	1 2 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	豚肉のトマトソース煮	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	鶏団子煮	サーモンフライ
	付) ミックスかきあげ	焼うどん	付) ヤングコーン素揚げ	蓮根のわさびサラダ	付) シャトー人參素揚げ	炒めなます	八宝菜
	もやし肉じゃが	白菜のお浸し	マセドアンサラダ	もやしの卵とじ	じゃが芋のそぼろあんかけ	スクランブルエッグ チリソースかけ	しめじ絹さや煮
	青菜と竹輪の煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80	揚げだし豆腐	エネルギー補給ゼリー-80	人参の胡麻酢和え		フルーツ缶
	フルーツ缶				エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 12g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 14g	エネルギー 571kcal たんぱく質 22g	エネルギー 526kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏唐揚げ	マスの西京焼き	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	付) ポテトサラダ	付) 梅風味サラダ	キャベツ塩だれ炒め	付) 春雨の中華サラダ	南瓜のマリネ	ごぼうサラダ	付) もやしのかき揚げ
	かぶとベーコンコンソメ煮	もやしのカレー醤油炒め	スパハムサラダ	人参の韓国風炒め	インゲンピーナッツ炒め	キャベツのカレーピュール	大根人参ゴマ酢あえ
	青菜とカニカマのめた	里芋の利休煮		青菜の白和え		エネルギー補給ゼリー-80	南瓜インゲン煮
		フルーツ缶					
	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 19g	エネルギー 546kcal たんぱく質 9g	エネルギー 591kcal 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。

＜ 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 / 24 (月)	11 / 25 (火)	11 / 26 (水)	11 / 27 (木)	11 / 28 (金)	11 / 29 (土)	11 / 30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	揚げ鶏の焦がし ネギソースかけ	マスの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏肉のオランダ煮
	青菜つきこん煮	付) 干大根の菜種和え	人参の胡麻酢和え	付) 山吹和え	バンサンスー	付) 柚子和え	白菜と揚げの酢の物
	胡瓜とハムの酢の物	ホイコーロー	白菜の煮浸し	ピーマンおかか煮	金時豆煮	野菜の和風炒め	人参とツナの卵炒め
		さつま芋の煮物		オニオンサラダ		ジャーマンポト	
	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 448kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 24g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	肉豆腐	サバの照り焼き	ホテラ風コロッケ	アジのカレーネーズ焼き	鶏肉の磯部揚げ	サバの土佐煮
	付) 青菜チャンプル	かぶと人参の煮物	付) 卵サラダ	青菜の豚肉炒め	付) ジャーチャーもやし	干大根とツナのサラダ	付) 三色ナムル
	焼きビーフン	もやしウインナー炒め	中華風ポトフ	大根のカレーナラ風	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	チリビーンズ	煮豆腐
	炊き合わせ		彩り野菜の白あえ		三種の根菜つみれ煮		じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 469kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 8g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal 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。

【年末年始のご注文について】

対象期間：12月29日(月)～1月6日(火)

ご注文締切：12月19日(金)

1日1回の配達期間：12月31日(水)～1月3日(土)

※誠に勝手ながら、この期間は昼食と夕食を一緒にお届けいたします。

お問合せ先： ☎0852-20-2400(受付時間9：30～17：00)



←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。

	1 2 / 1 (月)	1 2 / 2 (火)	1 2 / 3 (水)	1 2 / 4 (木)	1 2 / 5 (金)	1 2 / 6 (土)	1 2 / 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの粕漬け焼き	豚肉のトマトソース煮	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の生姜焼	サバの味噌煮	鶏団子煮	サーモンフライ
	付) 青菜と竹輪の煮浸し	焼うどん	付) マセドアンサラダ	付) 蓮根のわさびサラダ	付) 若布サラダ	磯香和え	付) しめじ絹さや煮
	牡蠣肉じゃが	大豆、昆布煮	揚げだし豆腐	ふろふき大根味噌たれかけ	じゃが芋のそぼろあんかけ	炒めなます	八宝菜
	千草焼きあんかけ		竹輪の味噌炒め	もやしの卵とじ	ブロッコリーの煮浸し		オムレツ
	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ザンギ	マスの西京焼き	トンカツ卵とじ	アジの甘酢蒲焼	ハンバーグ	カレイの胡麻天ぷら	鶏肉のレモンオイル焼
	かぶとベーコンコンソメ煮	付) 梅風味サラダ	青菜揚げ煮	付) 人参の韓国風炒め	五目煮	付) ごぼうサラダ	大根人参ゴマ酢あえ
	青菜とカニカマのめた	里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	春雨の中華サラダ	インゲンピーナッツ炒め	キャベツのカレーピラフ	ひじき五目煮
		洋風金平		青菜の白和え		白菜ベーコン煮	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 11g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 9g	エネルギー 479kcal 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。

