< 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。

| | 11/24 (月) | 11/25(火) | 11/26 (水) | 11/27 (木) | 11/28(金) | 11/29 (土) | 11/30(日) |
|----------|---------------|--------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------|--|-------------------------------|
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 昼 | | | | | | | |
| | 親子煮 | アジ南蛮 | 揚げ鶏の焦がし | マスの粕煮 | おでん風 | ブリの照焼き | 鶏肉のオランダ煮 |
| | | | ネギソースかけ | | | | |
| 食 | 青菜つきこん煮 | ホイコーロー | | 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 |
| | | | ごぼうサラダ | | | | |
| | 花麩とふき煮 | さつま芋の煮物 | | 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 |
| | | | 人参の胡麻酢和え | | | | |
| | 胡瓜とハムの酢の物 | 干大根の菜種和え | | オニオンサラダ | かき揚げ | シ゛ャーマンホ° テト | 人参とツナの卵炒め |
| | | | 白菜の煮浸し | | | | |
| | | | | | | | |
| | エネルギー 511kcal | エネルギー 505kcal | エネルギー 545kcal | エネルギー 448kcal | エネルギー 551kcal | エネルギー 502kcal | エネルギー 514kcal |
| | たんぱく質 24g | たんぱく質 17g | たんぱく質 21g | たんぱく質 13g | たんぱく質 25g | たんぱく質 18g | たんぱく質 24g |
| , | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 夕 | ± 6 ± ± 5 = - | | | | | 75 7/k+010+0 | |
| | 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 |
| | ☆ ≒ | ムベルナカギ地 | 小类图+0. 1-7 | ま芸の胚内がは | = 共 共 恋 o ♂ / ∓L+ - | T 1 40 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | l +ロ のフパンキ |
| 食 | 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 | 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ | 十大低とツアのサラタ | 大根のそぼろ煮 |
| | ねさ合わせ | ナレベルトサポケナギのポケの物 | ナスの佐日左側は | +Dff L+=+フの悪たの物 | 체가면소나 숙제振광 | ナロビ トブ | 老三府 |
| | 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 | 胡瓜とカニカマの酢の物 | 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 | しましウインナー炒め 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 |
| | 日本アドノノル | 01207177-120 | ネッソ±パ末り口の人 | いいつは | 7,-2,-0,0 | 日本相切り同む点及し | ひゃカン ゴ のルレーカンら1勿レク |
| | エネルギー 481kcal | エネルギー 482kcal | エネルギー 444kcal | エネルギー 543kcal | エネルギー 438kcal | エネルギー 491kcal | エネルギー 477kcal |
| 1 | | | | | | | |

※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269㎞・たんぱく質4.0g) が含まれています。

| | 12/1 (月) | 12/2 (火) | 12/3 (水) | 12/4(木) | 12/5(金) | 12/6(土) | 12/7(日) |
|---|-------------------|---------------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------|
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 昼 | | | | | | | |
| | 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 |
| | N. N. L. 70 ~ | | | ** | **** **** | TW - 10 - | |
| 食 | おかか和え | ブロッコリーの中華炒め | マセドアンサラダ | 蓮根のわさびサラダ | 若布サラダ | 機香和え | 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 |
| | 1 - 1962031013 V) | NG JC10 | 19910 / COATING | がりがこうでは多い。 | المراشرة ردرا ر | 1200/669 | COOCHECT AR |
| | ー 青菜と竹輪の煮浸し | 大豆、昆布煮 | 法蓮草とエノキの梅和え | もやしの卵とじ | 人参の胡麻酢和え | ┃ 明太ポテトサラダ | オムレツ |
| | | | | | | | |
| | エネルギー 433kcal | エネルギー 491kcal | エネルギー 464kcal | エネルギー 494kcal | エネルギー 477kcal | エネルギー 524kcal | エネルギー 495kcal |
| | たんぱく質 18g | たんぱく質 19g | たんぱく質 11g | たんぱく質 16g | たんぱく質 13g | たんぱく質 17g | たんぱく質 17g |
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| タ | | | | | | | 55-1 |
| | 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 | かくの胡麻天ぷら | 鶏肉のレモンオイル焼 |
| 食 | 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 |
| K | M) 1.9 J) | 1円/玉砂木ケファ | 日本物の点 | 八多の神画点(200 | <i>⊱</i> .₹170 | C1& 79 77 | 八個八多コ代刊の人 |
| | かぶとベーコンコンソメ煮 | 里芋の利休煮 | 吉野煮 | 春雨の中華サラダ | 五目煮 | ┃ ┃ キャベツのカレーピクルス | ひじき五目煮 |
| | | | | | • | | |
| | 青菜とカニカマのぬた | 洋風金平 | キャベツ塩だれ炒め | 青菜の白和え | インゲンピーナッツ炒め | 白菜ベーコン煮 | 南瓜インゲン煮 |
| | | | | | | | |
| | エネルギー 558kcal | エネルギー 496kcal | エネルギー 528kcal | エネルギー 493kcal | エネルギー 508kcal | エネルギー 462kcal | エネルギー 496kcal |
| | たんぱく質 21g | たんぱく質 11g | たんぱく質 20g | たんぱく質 15g | たんぱく質 22g | たんぱく質 9g | 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。

| | 11/24 (月) | 11/25 (火) | 11/26 (水) | 11/27(木) | 11/28(金) | 11/29 (土) | 11/30(日) |
|---|-------------------|---------------|-------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 昼 | | | | | | | |
| | 親子煮 | アジ南蛮 | チキンカツ | マスの粕煮 | おでん風 | ブリの照焼き | 鶏肉のオランダ煮 |
| | | | | | | | |
| 食 | シェルヘ゛シ゛サラタ゛ | ホイコーロー | 付)ごぼうサラダ | 山吹和え | マカロニオーロラサラタ゛ | 付)かきあげ | 南瓜サラダ |
| | +++++++>+-+ | 10 + # 0 # Wm | | -11> 11 1 2 | 1, 410, 6 | | |
| | 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 | オニオンサラタ | 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 | | 2.% k = 75.+0 = l | |
| | | リルーツ田 | 日来の点及し | エイル十一補品 ビリー60 | | シ゛ャーマンホ° テト | |
| | エネルギー 563kcal | エネルギー 557kcal | エネルギー 560kcal | エネルギー 527kcal | エネルギー 562kcal | エネルギー 561kcal | エネルギー 533kcal |
| | たんぱく質 22g | たんぱく質 16g | たんぱく質 17g | たんぱく質 13g | たんぱく質 18g | ェイル・ 301kg. たんぱく質 17g | ェ,ル, 555kg. たんぱく質 19g |
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 夕 | | | | | | | |
| | 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 |
| | | | | | | | |
| 食 | 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 |
| | | | | | 137 03 (37)(37) | 1 7 (12(2)) | 15, 6 1 10 5 101 10 2015 |
| 1 | | | | | | | |
| | 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 | 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ | | 大根のそぼろ煮 |
| | | | | | 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ | 筑前煮 | 大根のそぼろ煮 |
| | 焼きビーフン | | 卵サラダ 彩り野菜の白あえ | 青菜の豚肉炒め おから煮 | | | |
| | | | | | 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ ジャージャーもやし | 筑前煮 | 大根のそぼろ煮 |
| | | | | | 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ | 筑前煮 | 大根のそぼろ煮 |

※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: 20852-20-2400(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302㎏・たんぱく質4.5g) が含まれています。

| | 12/1 (月) | 12/2 (火) | 12/3 (水) | 12/4(木) | 12/5(金) | 12/6(土) | 12/7(日) |
|---|---|----------------|---------------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------|
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 昼 | 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 |
| | J J J J J I I I I I I I I I I I I I I I | 331 331 113 31 | | 331 30 = 270 | 27 V3 71 H.M. | 7.9L 3 //// | , 3,,,, |
| 食 | 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)シャトー人参素揚げ | 炒めなます | 八宝菜 |
| | キムチ肉じゃが | 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 | スクランフ゛ルエック゛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 | エネルギー 565kcal | エネルギー 530kcal | エネルギー 564kcal | エネルギー 583kcal | エネルギー 571kcal | エネルギー 526kcal |
| | たんぱく質 16g | たんぱく質 17g | たんぱく質 12g | たんぱく質 16g | たんぱく質 14g | たんぱく質 22g | たんぱく質 13g |
| 夕 | 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 | かくの胡麻天ぷら | 鶏肉のレモンオイル焼 |
| 食 | 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 | インケ゛ンピ−ナッツ炒め | キャヘ゛ツのカレーヒ゜クルス | 大根人参ゴマ酢あえ |
| | 事哉ともこもつのめた | 田芸の刊仕者 | | 事故の白和う | | エンルギ 法公ガル 90 | 南瓜インゲン煮 |
| | 青菜とカニカマのぬた | 里芋の利休煮 | | 青菜の白和え | | エネルギー補給ゼリー80 | 用瓜1 <i>川 기</i> 思 |
| | | フルーツ缶 | | | | | |
| | エネルギー 554kcal | エネルギー 560kcal | エネルギー 588kcal | エネルギー 552kcal | エネルギー 534kcal | エネルギー 546kcal | エネルギー 591kcal |
| | たんぱく質 15g | たんぱく質 14g | たんぱく質 19g | たんぱく質 16g | たんぱく質 19g | たんぱく質 9g | 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269㎏・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) |
|-------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 昼 | | | | | | | |
| | 親子煮 | アジ南蛮 | 揚げ鶏の焦がし | マスの粕煮 | おでん風 | ブリの照焼き | 鶏肉のオランダ煮 |
| | | | ネギソースかけ | | | | |
| 食 | 青菜つきこん煮 | 付)干大根の菜種和え | | 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 |
| | | | 人参の胡麻酢和え | | | | |
| | 胡瓜とハムの酢の物 | ホイコーロー | | 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 |
| | | | 白菜の煮浸し | | | | |
| | | さつま芋の煮物 | | オニオンサラダ | | シ゛ャーマンホ° テト | |
| | | | | | | | |
| | エネルギー 493kcal | エネルギー 517kcal | エネルギー 500kcal | エネルギー 448kcal | エネルギー 503kcal | エネルギー 494kcal | エネルギー 497kcal |
| | たんぱく質 24g | たんぱく質 17g | たんぱく質 20g | たんぱく質 13g | たんぱく質 24g | たんぱく質 18g | たんぱく質 23g |
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| 夕 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 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 |
| | | 肉豆腐 | | 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 | |
| 食 | 赤魚南部天 付)青菜チャンプル | 肉豆腐 かぶと人参の煮物 | サバの照り焼き | ポテサラ風コロッケ 青菜の豚肉炒め | アジのカレーネーズ焼き | 鶏肉の磯部揚げ 干大根とツナのサラダ | サバの土佐煮付) 三色ナムル |
| 食 | 付)青菜チャンプル | | 付)卵サラダ | | , , , , , , , | | 付)三色ナムル |
| 食 | | | | | , , , , , , , | 干大根とツナのサラダ | |
| 食 | 付)青菜チャンプル 焼きビーフン | かぶと人参の煮物 | 付)卵サラダ | 青菜の豚肉炒め | 付) ジャージャーもやし | 干大根とツナのサラダ | 付)三色ナムル |
| 食 | 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) ジャージャーもやし | 干大根とツナのサラダ | 付)三色ナムル |
| 食 | 付)青菜チャンプル 焼きビーフン 炊き合わせ | かぶと人参の煮物もやしウインナー炒め | 付)卵サラダ 中華風ポトフ 彩り野菜の白あえ | 青菜の豚肉炒め 大根のカルボナーラ風 | 付)ジャージャーもやし 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ 三種の根菜つみれ煮 | 干大根とツナのサラダ | 付)三色ナムル 煮豆腐 じゃが芋のカレーかき揚げ |
| 食 | 付)青菜チャンプル 焼きビーフン | かぶと人参の煮物 | 付)卵サラダ中華風ポトフ | 青菜の豚肉炒め | 付)ジャージャーもやし 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ | 干大根とツナのサラダ | 付)三色ナムル 煮豆腐 |

※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)



< カロリー塩分調整食献立表 >

←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160g (エネルギー269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

| | 12/1 (月) | 12/2 (火) | 12/3 (水) | 12/4(木) | 12/5(金) | 12/6(土) | 12/7(日) |
|----|-----------------------|------------------------|---------------|---------------------------|--------------------|--|---|
| 昼 | 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 |
| 食 | 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 |
| | キムチ肉じゃが | 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 | プーロッコリーの煮浸し | | オムレツ |
| | エネルギー 491kcal | エネルギー 494kcal | エネルギー 491kcal | エネルギー 495kcal | エネルギー 492kcal | エネルギー 494kcal | エネルギー 512kcal |
| | たんぱく質 20g | たんぱく質 18g | たんぱく質 13g | たんぱく質 16g | たんぱく質 15g | たんぱく質 16g | たんぱく質 17g |
| | | | | |) | 3 | |
| タ | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| タ | 御飯 鶏ザンギ | 御飯 マスの西京焼き | 御飯 トンカツ卵とじ | 御飯アジの甘酢蒲焼 | | | |
| 夕食 | | | | | 御飯ハンバーグ | 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 | 御飯ハンバーグ | 御飯かれの胡麻天ぷら | 御飯 鶏肉のレモンオイル焼 |
| | 鶏ザンギ かぶとベーコンコンソメ煮 | マスの西京焼き付)梅風味サラダ | トンカツ卵とじ | アジの甘酢蒲焼付)人参の韓国風炒め | 御飯 ハンバーグ 五目煮 | 御飯 かれの胡麻天ぷら 付) ごぼうサラダ | 御飯 鶏肉のレモンオイル焼 大根人参ゴマ酢あえ ひじき五目煮 |
| | 鶏ザンギ かぶとベーコンコンソメ煮 | マスの西京焼き付)梅風味サラダ 里芋の利休煮 | トンカツ卵とじ | アジの甘酢蒲焼付)人参の韓国風炒め春雨の中華サラダ | 御飯 ハンバーグ 五目煮 | 御飯 カレイの胡麻天ぷら 付)ごぼうサラダ キャヘ゛ツのカレーピクルス | 御飯 鶏肉のレモンオイル焼 大根人参ゴマ酢あえ |

※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。

