

＜ 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。

	12／8（月）	12／9（火）	12／10（水）	12／11（木）	12／12（金）	12／13（土）	12／14（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの生姜煮	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	ツナサラダ	胡瓜の胡麻酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ	シエルバジサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	スパゲティサラダ	青菜と竹輪の煮浸し	ブロッコリーペペロンチーノ	筑前煮	じゃが芋の旨煮	時雨煮	ビーフン炒め
	ピーマン煮浸し	三色金平	ジャーマンポテト	茄子のフリース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	三色ピーマン胡麻まぶし	青菜の海老炒め
	エネルギー 520kcal たんぱく質 21g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サワラの辛子ネーズ焼	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	干し大根と小角揚げ煮	インゲン胡麻和え	南瓜サラダ	柚子胡椒サラダ	刻み昆布金平風	もやしのジャージャー炒め	かぶとがんも煮
	白菜、柚子の酢の物	ふろふき大根味噌たれかけ	大豆の甘辛煮	五目巾着煮	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	人参シリシリ
	若布サラダ	人参シリシリ	ピーマンつきこん煮	キャベツピーナツあえ	チャブチ風炒め	かぶと人参の酢味噌あえ	マカロニサラダ
	エネルギー 469kcal たんぱく質 9g	エネルギー 528kcal たんぱく質 6g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g

※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！

< 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。

	12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19 (金)	12/20 (土)	12/21 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉甘酢炒め	ブリの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	ブロッコリーオyster炒め	カラフルくず煮	山菜の煮物	大根がんも煮	胡瓜とカニカマの酢の物	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	キャベツのカレーピラ	かぶの味噌煮	ホイコーロー	おからのサラダ	青菜の胡麻和え	炒り豆腐
	もやしウィンナー炒め	オニオンサラダ	磯香和え	もやし胡麻酢和え	落と五目しんじょうの煮物	明太子ネギサラダ	青菜のピーナツ和え
	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 525kcal たんぱく質 21g	エネルギー 432kcal たんぱく質 13g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	鶏ハニーマスタードかけ	ホッケの照り焼き	ソースとんかつ	サワラの西京焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	春雨と椎茸の炒め煮	チンゲンサイ豚炒め	大根の加味ナラ風	胡麻肉じゃが	ひじきサラダ	竹輪と人参の カレーマヨ炒め	若布とカニカマの酢の物
	人参の香味炒め	パプリカとひじきの炒り煮	南瓜南蛮煮	蓮根のわさびサラダ	ペンネミート	炊き合わせ	ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ	白菜と揚げの酢の物	ブロッコリーベーコン炒め	竹輪の味噌炒め	青菜のコン炒め		南瓜のふわふわ豆腐
	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 13g	エネルギー 552kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 26g

※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。

＜ 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。

	12／8（月）	12／9（火）	12／10（水）	12／11（木）	12／12（金）	12／13（土）	12／14（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの生姜煮	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ｽﾊﾟｶﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ	付) 玉子焼き	ぜんまい煮	付) もやしと葱のかき揚げ	じゃが芋の旨煮	付) シｴﾙﾊﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ	ｲﾝｹﾝ黒胡麻ｻﾗﾀﾞ
	ピーマン煮浸し	ツナｻﾗﾀﾞ	ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾂﾄ	筑前煮	胡麻豆腐の生姜あんかけ	時雨煮	ﾋﾞｰﾌﾝ炒め
		三色金平	エネルギー補給ゼリー-80	マセドアンｻﾗﾀﾞ	エネルギー補給ゼリー-80	三色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻まぶし	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 594kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal たんぱく質 13g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 11g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ﾎﾟﾂﾗ風ｺﾛｯｹ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	ｻﾜﾗの辛子ﾈｰｽﾞ焼	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	焼うどん	ｲﾝｹﾝ胡麻和え	付) 南瓜ｻﾗﾀﾞ	柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ	付) ごぼうｻﾗﾀﾞ	付) おくら素揚げ	付) ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ天ぷら
	干し大根と小角揚げ煮	ﾊﾝﾊﾞﾝｼﾞｰｻﾗﾀﾞ	大豆の甘辛煮	ｷｬﾍﾞﾂﾋﾟｰﾅﾂあえ	山くらげ炒め煮	もやしのｼﾞｬｰｼﾞｬｰ炒め	かぶとがんと煮
	エネルギー補給ゼリー-80		ﾋｰﾏﾝつきこん煮	エネルギー補給ゼリー-80	ﾅﾁｬﾁｬ風炒め	里芋のそぼろ煮	ﾏﾛﾛｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 550kcal たんぱく質 10g	エネルギー 586kcal たんぱく質 9g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal たんぱく質 21g	エネルギー 553kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 22g	エネルギー 537kcal 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。



< 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。

	12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19 (金)	12/20 (土)	12/21 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉甘酢炒め	ブリの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	付) きのこのかき揚げ	炊き合わせ	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー	付) かき揚げ	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	キャベツのカレーピラ	山菜の煮物	さつま芋サラダ	おからのサラダ	明太ポテトサラダ	青菜のピナツ和え
	青菜煮浸し		かぶの味噌煮	フルーツ缶	落と五目しんじょうの煮物		フルーツ缶
	エネルギー補給ゼリー80						
	エネルギー 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 21g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	チンカツ	ホッケの照り焼き	コロッケ	サワラの西京焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	付) 人参の香味炒め	チンゲンサイ豚炒め	付) 大根の味噌ナラ風	付) 竹輪のかき揚げ	炊き合わせ	付) 焼きそば	付) おくら天
	マーボー茄子	ポテトサラダ	豆腐えのきかけ	胡麻肉じゃが	ペンネミート	竹輪と人参の カレーマヨ炒め	ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ	エネルギー補給ゼリー80	南瓜南蛮煮	蓮根のわさびサラダ		炊き合わせ	ナポリタン
	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 13g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21g

※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。

	12/8（月）	12/9（火）	12/10（水）	12/11（木）	12/12（金）	12/13（土）	12/14（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの生姜煮	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	付) ツナサラダ	ぜんまい煮	付) マセドアンサラダ	付) ブロッコリーサラダ	付) シェパードサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	ピーマン煮浸し	青菜と竹輪の煮浸し	ジャーマンポテト	蒸し鶏と野菜の和風炒め	じゃが芋の旨煮	時雨煮	青菜の海老炒め
		三色金平		茄子のフリース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	青菜揚げ煮	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サワラの辛子ネーズ焼	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	付) 若布サラダ	インゲン胡麻和え	付) 南瓜サラダ	スパミート	付) 山くらげ炒め煮	もやしのジャージャー炒め	付) 人参シリシリ
	焼うどん	人参シリシリ	大豆の甘辛煮	キャベツピーナツあえ	刻み昆布金平風	里芋のそぼろ煮	かぶとがんも煮
	白菜、柚子の酢の物		ピーマンつきこん煮		チャブチ風炒め		マカロニサラダ
	エネルギー 491kcal たんぱく質 11g	エネルギー 498kcal たんぱく質 6g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g

※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269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	12 / 15 (月)	12 / 16 (火)	12 / 17 (水)	12 / 18 (木)	12 / 19 (金)	12 / 20 (土)	12 / 21 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉甘酢炒め	ブリの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	付) ブロッコリーオyster炒め	カリフラワー煮	付) 磯香和え	もやし胡麻酢和え	付) 胡瓜とカニカマの酢の物	インゲン玉葱味噌炒め	付) 青菜のピーナツ和え
	吉野煮	キャベツのカレーピラフ	ごぼう蒸し鶏サラダ	さつま芋レーズンサラダ	おからのサラダ	青菜の胡麻和え	パプリカとベーコンのソース炒め
	もやしウインナー炒め		かぶの味噌煮		落と五目しんじょうの煮物		炒り豆腐
	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	鶏ハニーマスタードかけ	ホッケの照り焼き	ソースとんかつ	サワラの西京焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	マーボー茄子	付) ポテトサラダ	南瓜南蛮煮	付) 蓮根のわさびサラダ	ペンネミート	付) おろし和え	若布とカニカマの酢の物
	彩り野菜の白あえ	チンゲンサイ豚炒め	ブロッコリーベーコン炒め	胡麻肉じゃが	青菜のコン炒め	竹輪と人参の カレーマヨ炒め	ごぼうの金平
		パプリカとひじきの炒り煮		竹輪の味噌炒め		焼きそば	
	エネルギー 517kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 519kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g

※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。

