< 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。

	12/8 (月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
食	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	フ゛ロッコリーサラタ゛	シェルヘ゛シ゛サラタ゛	インケ゛ン黒胡麻サラダ
	│ スパゲティーサラダ	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
			>> -> ±0 =1	#7.04111.7	40 		ませるケナルル
	ピーマン煮浸し 	三色金平 	シ゛ャーマンホ° テト	茄子のチリソース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	二色ビーイン胡綝まふし 	青菜の海老炒め
	エネルギー 520kcal	エネルギー 464kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 481kcal	エネルギー 490kcal
	たんぱく質 21g	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g	たんぱく質 13g	たんぱく質 14g	たんぱく質 10g	たんぱく質 16g
	だんばく質 21g 御飯	### ### ### #########################		たんはく質 13g 御飯	たんぱく質 14g 御飯	たんぱく質 10g 御飯	たんぱく質 16g 御飯
タ		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	御飯 白身魚の錦揚げ	御飯 ポテサラ風コロッケ	御飯カレイの明太子焼き	御飯 鶏肉の照り焼	御飯 サワラの辛子ネーズ焼	御飯 鶏のパン粉焼き	御飯 アジの生姜ソテー
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 アジの生姜ソテー
	御飯 白身魚の錦揚げ 干し大根と小角揚げ煮	御飯 ポテサラ風コロッケ インゲン胡麻和え	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ	御飯 サワラの辛子ネーズ焼 刻み昆布金平風	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め	御飯 アジの生姜ソテー かぶとがんも煮
	御飯 白身魚の錦揚げ	御飯 ポテサラ風コロッケ	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ	御飯 鶏肉の照り焼	御飯 サワラの辛子ネーズ焼	御飯 鶏のパン粉焼き	御飯 アジの生姜ソテー
	御飯 白身魚の錦揚げ 干し大根と小角揚げ煮 白菜、柚子の酢の物	御飯 ポテサラ風コロッケ インゲン胡麻和え ふろふき大根味噌たれかけ	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ 大豆の甘辛煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ 五目巾着煮	御飯 サワラの辛子ネーズ焼 刻み昆布金平風 山くらげ炒め煮	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮	御飯 アジの生姜ソテー かぶとがんも煮 人参シリシリ
	御飯 白身魚の錦揚げ 干し大根と小角揚げ煮 白菜、柚子の酢の物 若布サラダ	御飯 ** テサラ風コロッケ インゲン胡麻和え ふろふき大根味噌たれかけ 人参シリシリ	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ 大豆の甘辛煮 ピーマンつきこん煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ 五目巾着煮 キャベッピーナツあえ	御飯 サワラの辛子ネーズ焼 刻み昆布金平風 山くらげ炒め煮 チャプチェ風炒め	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮 かぶと人参の酢味噌あえ	御飯 アジの生姜ソテー かぶとがんも煮 人参シリシリ マカロニサラダ
	御飯 白身魚の錦揚げ 干し大根と小角揚げ煮 白菜、柚子の酢の物	御飯 ポテサラ風コロッケ インゲン胡麻和え ふろふき大根味噌たれかけ	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ 大豆の甘辛煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ 五目巾着煮	御飯 サワラの辛子ネーズ焼 刻み昆布金平風 山くらげ炒め煮	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮	御飯 アジの生姜ソテー かぶとがんも煮 人参シリシリ

※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)



< 普通食献立表 >

←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。

	12/15(月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼	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
食	ブロッコリーオイスター炒め	 カリフラワーくず煮 	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クルス ┃	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
	 もやしウインナー炒め	 オニオンサラダ 	磯香和え	もやし胡麻酢和え	蕗と五目しんじょうの煮物	明太ポテトサラダ	 青菜のピーナツ和え
	エネルギー 479kcal	エネルギー 525kcal	エネルギー 432kcal	エネルギー 483kcal	エネルギー 488kcal	エネルギー 511kcal	エネルギー 467kcal
	たんぱく質 13g	たんぱく質 21g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 15g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ					山山人	旧山口文	加克文
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	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	選肉のVモンオイル焼
食	豚肉のごぼうか-天					サワラの西京焼き	
		カレイの天ぷら	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	カレイの天ぷら チンゲンサイ豚炒め	鶏ハニーマスタードかけ 大根のカルボナーラ風	ホッケの照り焼き 胡麻肉じゃが	ソースとんかつ ひじ きサ ラダ	サワラの西京焼き	鶏肉のレモンオイル焼 若布とカニカマの酢の物
	春雨と椎茸の炒め煮 人参の香味炒め	カレイの天ぷら チンゲンサイ豚炒め パプリカとひじきの炒り煮	鶏ハニーマスタードかけ 大根のカルボナーラ風 南瓜南蛮煮	ホッケの照り焼き 胡麻肉じゃが 蓮根のわさびサラダ	ソースとんかつ ひじきサラダ ペンネミート	サワラの西京焼き 竹輪と人参の カレーマヨ炒め	鶏肉のレモンオイル焼 若布とカニカマの酢の物 ごぼうの金平

※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302㎞・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
	7 110 LN - , 41-5N	(4) エフ.は.+	18/ +v 2	<i>は、もないま</i> のかま担ぼ	!"。*が 共 るじ さ	/ -1 / > - 1/4 % > % 4 = 5%	ハルシ田+Br ウ サ-カシ
食	スパ°ケ"ティーサラタ"	付)玉子焼き	ぜんまい煮	付)もやしと葱のかき揚げ	しゃか子の首魚	付)シェルベジサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	 ピーマン煮浸し	 ツナサラダ	シ゛ャーマンホ° テト	 筑前煮	 胡麻豆腐の生姜あんかけ	 時雨煮	L゛-フン炒め
	と、マス無人及び) i () ii) i	איי הנויוית.	山が松立圏の工安のバババ	איירהון רים	C 777900
		 三色金平	エネルギー補給ゼリー80	マセドアンサラダ	 エネルギー補給ゼリー80	 三色ピーマン胡麻まぶし	 エネルギー補給ゼリー80
						フルーツ缶	
	エネルギー 567kcal	エネルギー 531kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 535kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 538kcal	エネルギー 581kcal
	たんぱく質 21g	たんぱく質 20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 13g	たんぱく質 14g	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレイの明太子焼き	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
<u>~</u>	k# = 127	/>.L\\\.+0 rr; 10 =	/ - 1	++ -> +0+1011- 20	/ -	仕) わた まねば	<i>は、も、は</i> っ 、エック
食	焼うどん	インゲン胡麻和え	付)南瓜サラダ	柚子胡椒サラダ	付)ごぼうサラダ	付)おくら素揚げ	付)ヤングコーン天ぷら
	 干し大根と小角揚げ煮	 バンバンジーサラダ	大豆の甘辛煮	キャベッピーナツあえ	山くらげ炒め煮	もやしのジャージャー炒め	かぶとがんも煮
			ハゼツロ十点	ナド・ソビー ブラのス	ш <i>үли ю</i> мж	101-0007 77 77-1890)	いかにいいいが
	エネルギー補給ゼリー80		ピーマンつきこん煮	 エネルギー補給ゼリー80	 チャプチェ風炒め	里芋のそぼろ煮	マカロニサラタ゛
	エネルギー 550kcal	エネルギー 586kcal	エネルギー 524kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 537kcal
	たんぱく質 10g	たんぱく質 9g	たんぱく質 15g	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	たんぱく質 22g	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302㎞・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
食	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
		4. ANN OH 1.0 5117	小芸の老地	±0.±±11-10	****	пп_L_+0 = I II = b0	事業のは、1997日~
	吉野煮	キャベツのカレーピクルス	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 ┃	青菜のピーナツ和え
	 青菜煮浸し		かぶの味噌煮	 フルーツ缶	 蕗と五目しんじょうの煮物		 フルーツ缶
	日本点及び		いかの水幅点	<i>УW</i> -УШ 	路と江日ひんしょうの点物		Уи-Уш
	 エネルギー補給ゼリー80						
	エネルギー 557kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 519kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 522kcal
	たんぱく質 12g	たんぱく質 20g	たんぱく質 16g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	チキンカツ	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
	/ I) A = === I I I I	ar Lorenz Idea	/1>	/ 1	16.1.0.1.1		
食	付)人参の香味炒め	チンゲンサイ豚炒め	付)大根のカルボナーラ風	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	 ごぼうの金平
	マールー加士	小ナトリング	立肉えのさかり	的体内したか	ハンイミート	かままして から カレーマ 炒め	こはつの金平
	影り野菜の白あえ	 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		カレー く コ/シの)	 ナポリタン
	小シンエコンピークンに	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	THE THE STATE OF T	足成がりこうファ		 炊き合わせ	7 /1.272
	エネルギー 560kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 595kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質 15g	たんぱく質 13g	たんぱく質 16g	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269㎏・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)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼							
	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
食	 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)シェルベジサラダ	 インゲン黒胡麻サラダ
			C/060	13) (21)	13) / 6/3/ ///	(3)) 1// ())))	127 2 MG 11/11/17/27
	ピーマン煮浸し	青菜と竹輪の煮浸し	シ゛ャーマンホ° 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		茄子のチリソース	胡麻豆腐の生姜あんかけ	青菜揚げ煮	
	エネルギー 498kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 488kcal
	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 12g	たんぱく質 14g	たんぱく質 11g	たんぱく質 15g
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ							
	白身魚の錦揚げ	│ ポテサラ風コロッケ	カレイの明太子焼き	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
食	 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	(4) 上巻されられ
民	197 日1119 79 	1プケーノ自力/4本不日人	197 角瓜タフタ	X/(2-1)	り、田くりりがめは	61900097-977-1980	刊)人参グリグリ
	 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		チャプチェ風炒め		マカロニサラタ゛
	エネルギー 491kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 490kcal	エネルギー 502kcal
	たんぱく質 11g	たんぱく質 6g	たんぱく質 15g	たんぱく質 21g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g	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: <u>20852-20-2400(</u>(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。

	12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼	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
食	付)ブロッコリーオイスター炒め	┃ ┃ カリフラワーくず煮	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クルス	 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 		蕗と五目しんじょうの煮物		炒り豆腐
	エネルギー 473kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 471kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 495kcal
	たんぱく質 13g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	たんぱく質 14g	たんぱく質 20g	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	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	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
食	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		ブロッコリーベーコン炒め	胡麻肉じゃが	青菜のコーン炒め	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	チンゲンサイ豚炒め パプリカとひじきの炒り煮	フ゛ロッコリーへ゛ーコン炒め	胡麻肉じゃが竹輪の味噌炒め	青菜のコーン炒め	カレーマヨ炒め	ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ		フ゛ロッコリーヘ゛ーコン炒め		青菜のコーン炒め		ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ エネルギー 517kcal		ブロッコリーベーコン炒め エネルギー 519kcal		青菜のコーン炒め エネルギー 490kcal	カレーマヨ炒め	ごぼうの金平 エネルギー 496kcal

※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。



