



←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 / 1 9 (月)	1 / 2 0 (火)	1 / 2 1 (水)	1 / 2 2 (木)	1 / 2 3 (金)	1 / 2 4 (土)	1 / 2 5 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ザンギ	サバの西京焼	五目鶏団子煮	タラの香り蒸し	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきの白和え	春雨とビーマンの酢の物	ごぼうの金平	磯香和え	ふろふき大根味噌たれかけ	野菜炒め	三色なます
	インゲンとツナの煮物	白菜バーコン煮	じゃが芋の酢の物	揚げだし豆腐	人参レーズン和え	南瓜そぼろあんかけ	大豆とひじきの中華煮
	きのこの当座煮	レンコンペペロンチーノ	シエルビシサラダ	ジャージャーもやし	中華炒め	青菜の白和え	法蓮草のお浸し
	エネルギー 524kcal たんぱく質 22g	エネルギー 447kcal たんぱく質 13g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 449kcal たんぱく質 12g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 24g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	ビーフカツ	マスの漬け焼	メンチカツ	サワラの柚子胡椒マヨ焼	豚肉の生姜焼	カレーの味噌焼
	青菜とシラスの炒め物	鯛つみれと信田巻きの煮物	インゲン胡麻和え	白菜の炒め物	ビーフン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	チャブチエ風炒め
	炒めなます	青菜と竹輪の煮浸し	おから煮	炊き合わせ	ミニロールキャベツ煮	白菜のナムル	しめじの酢の物
	大豆、昆布煮	もやしの中華風卵とじ	若布サラダ	カリフラワーピクルス	山吹和え	スパゲティサラダ	煮物
	エネルギー 469kcal たんぱく質 20g	エネルギー 546kcal たんぱく質 23g	エネルギー 424kcal たんぱく質 11g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 470kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 468kcal たんぱく質 16g

※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。

	1 / 2 6 (月)	1 / 2 7 (火)	1 / 2 8 (水)	1 / 2 9 (木)	1 / 3 0 (金)	1 / 3 1 (土)	2 / 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	タラの南部天	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	ナポリタン	玉葱と絹さやの卵とじ	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	青菜の卵とじ	インゲンバーコン炒め	中華風卵とじ
	おからの酢の物	干し大根煮	りんご酢あえ	南瓜煮	スパミート	炊き合わせ	ごぼうのそぼろ煮
	さつま芋の煮物	かぶと柚子の酢の物	はんぺん煮	茄子の煮浸し	かぶの柚子あんかけ	法蓮草とえのきの梅和え	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 9g	エネルギー 460kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 23g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ササミ大葉チーズロール	ブリの粕漬け焼き	豚肉ケチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	とんかつ和風カレーあんかけ	マスのレモンオイル焼	鶏の唐揚げ
	青菜の煮浸し	カリフラワーくず煮	ブロッコリー味噌サラダ	蓮根のわさびサラダ	ポテトサラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し	煮物
	筑前煮	焼そば	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	源平なます	ふんわり野菜豆腐煮	ブロッコリーと海老炒め
	マカロニサラダ	人参ピーナツ和え	白菜と揚げの酢の物	蒟蒻と椎茸の炒め煮	いんげんおかか炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	大根サラダ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 11g	エネルギー 533kcal たんぱく質 24g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 536kcal たんぱく質 23g

※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。

	1 / 1 9 (月)	1 / 2 0 (火)	1 / 2 1 (水)	1 / 2 2 (木)	1 / 2 3 (金)	1 / 2 4 (土)	1 / 2 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンカツ	サバの西京焼	五目鶏団子煮	タラの香り蒸し	鶏肉の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	付) シャトー人参素揚げ	付) 春雨とピーマンの酢の物	付) シェパードサラダ	付) 里芋の利休煮	ふろふき大根味噌たれかけ	付) 青菜の白和え	付) ヤングコーン天ぷら
	インゲンと芋の煮物	白菜ベコン煮	ごぼうの金平	揚げだし豆腐	中華炒め	野菜炒め	法蓮草のお浸し
	キャベツウインナー炒め	レンコンペロンチーノ	じゃが芋の酢の物	ジャージャーもやし	フルーツ缶	南瓜そぼろあんかけ	マセドアンサラダ
	フルーツ缶					エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 14g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 13g	エネルギー 546kcal たんぱく質 22g	エネルギー 584kcal たんぱく質 17g	エネルギー 594kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	ビーフカツ	マスの漬け焼	メンチカツ	タラのレモンオイル焼	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	付) かきあげ	オムライスサラダ	付) 枝豆かきあげ	付) 明太ポテトサラダ	付) さつま芋のかき揚げ	付) 白菜のナムル	付) いんげんのかき揚げ
	炒めなます	もやしの中華風卵とじ	インゲン胡麻和え	白菜の炒め物	ビーフ炒め	インゲン胡麻味噌炒め	コールスローサラダ
	ゴボウのサラダ		おから煮	炊き合わせ	山吹和え	スパゲティサラダ	チャブチ風炒め
			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 563kcal たんぱく質 18g	エネルギー 604kcal たんぱく質 20g	エネルギー 544kcal たんぱく質 12g	エネルギー 601kcal たんぱく質 20g	エネルギー 571kcal たんぱく質 11g	エネルギー 532kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g

※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。

	1 / 2 6 (月)	1 / 2 7 (火)	1 / 2 8 (水)	1 / 2 9 (木)	1 / 3 0 (金)	1 / 3 1 (土)	2 / 1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	タラの南部天	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	かぶと柚子の酢の物	付) ヤングコーン素揚げ	付) 玉子焼き	付) スパミート	インゲンバーコン炒め	中華風卵とじ
	ナポリタン	キャベツバーコン炒め	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	かぶの柚子あんかけ	炊き合わせ	ごぼうのそぼろ煮
	さつま芋の煮物	エネルギー補給ゼリー-80	はんぺん煮	南瓜煮	ゴボウの梅サラダ		エネルギー補給ゼリー-80
	フルーツ缶						
	エネルギー 572kcal たんぱく質 15g	エネルギー 577kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 23g	エネルギー 527kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ササミ大葉チーズロール	ぶりの粕漬け焼き	豚肉キャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ	マスのレモンオイル焼	鶏の唐揚げ
	筑前煮	焼そば	付) フライドポテト	付) 蓮根のわさびサラダ	付) ポテトサラダ	付) おくらの素揚げ	もやしのマリネ
	マカロニサラダ	人参ピーナツ和え	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	源平なます	青菜と赤ピーマンの煮浸し	大根サラダ
	フルーツ缶	フルーツ缶	白菜と揚げの酢の物	蒸し鶏と野菜の和風炒め	いんげんおかか炒め	揚げ里芋の辛みたれ	フルーツ缶
			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 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 598kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 588kcal たんぱく質 11g	エネルギー 589kcal 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。

	1 / 1 9 (月)	1 / 2 0 (火)	1 / 2 1 (水)	1 / 2 2 (木)	1 / 2 3 (金)	1 / 2 4 (土)	1 / 2 5 (日)
昼 食	御飯 鶏ザンギ インゲンとツナの煮物 きのこの当座煮	御飯 サバの西京焼 付) 白菜ベークン煮 春雨とビーマンの酢の物 やわらか角揚げ煮	御飯 五目鶏団子煮 ごぼうの金平 シールジサダ	御飯 タラの香り蒸し 付) ジャーチャーもやし 揚げだし豆腐 里芋の利休煮	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮 ふろふき大根味噌たれかけ 中華炒め	御飯 アジの土佐焼 付) 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ 青菜の白和え	御飯 鶏肉のレモンオイル焼 大豆とひじきの中華煮 法蓮草のお浸し
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g
夕 食	御飯 ブリの照焼き 付) 青菜とシラスの炒め物 炒めなます 大豆、昆布煮	御飯 ビーフカツ 青菜と竹輪の煮浸し もやしの中華風卵とじ	御飯 マスの漬け焼 付) インゲン胡麻和え おから煮 若布サダ	御飯 メンチカツ 白菜の炒め物 炊き合わせ	御飯 サワラの柚子胡椒マヨ焼 付) 山吹和え ビーフン炒め ミニロールキャベツ煮	御飯 豚肉の生姜焼 付) インゲン胡麻味噌炒め 白菜のナムル スパゲティサダ	御飯 カレーの味噌焼 付) コールスローサダ チャプチェ風炒め 煮物
	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 433kcal たんぱく質 11g	エネルギー 525kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal 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。**

◆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。

	1 / 2 6 (月)	1 / 2 7 (火)	1 / 2 8 (水)	1 / 2 9 (木)	1 / 3 0 (金)	1 / 3 1 (土)	2 / 1 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	タラの南部天	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネーズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	付) おからの酢の物	玉葱と絹さやの卵とじ	付) りんご酢あえ	ニラもやし炒め	付) 青菜の卵とじ	炊き合わせ	付) 中華風卵とじ
	ナポリタン	キャベツとコン炒め	マーボー豆腐	昆布サラダ	かぶの柚子あんかけ	法蓮草とえのき梅和え	ごぼうのそぼろ煮
	さつま芋の煮物		はんぺん煮		ゴボウの梅サラダ		胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 8g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 23g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏ササミ大葉チーズロール	ブリの粕漬け焼き	豚肉がチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	とんかつ和風カレーあんかけ	マスのレモンオイル焼	鶏の唐揚げ
	筑前煮	付) 人参ピーナツ和え	付) フロッキー味噌サラダ	付) 蓮根のわさびサラダ	ポテトサラダ	付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し	もやしのマリネ
	マカロニサラダ	カリフラワー煮	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	いんげんおかか炒め	揚げ里芋の辛みたれ	大根サラダ
		焼そば	白菜と揚げの酢の物	蒟蒻と椎茸の炒め煮		キャベツと炒り卵の酢の物	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 513kcal たんぱく質 24g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 531kcal 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。**

