



←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。

	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(日)
昼食	御飯 鶏ザンギ	御飯 サバの西京焼	御飯 五目鶏団子煮	御飯 タラの香り蒸し	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮	御飯 アジの土佐焼	御飯 鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきの白和え	春雨とピーマンの酢の物	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
	インゲンとツケの煮物	白菜ペペロンチーノ	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	シルペジサラダ	ジャーディーもやし	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 ブリの照焼き	御飯 ビーフカツ	御飯 マスの漬け焼	御飯 メンチカツ	御飯 サワラの柚子胡椒マヨ焼	御飯 豚肉の生姜焼	御飯 カレイの味噌焼
	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	チャプチエ風炒め
	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	カリフラワーピーリング	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。

	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)	2/1(日)
昼食	御飯 サバの韓国風焼き	御飯 蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	御飯 タラの南部天	御飯 肉じゃがコロッケ	御飯 アジの辛子ネース焼	御飯 親子煮	御飯 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	スパニート	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 鶏サミ大葉チーズロール	御飯 ブリの粕漬け焼き	御飯 豚肉ケチャップ煮	御飯 ホッケのチャンチャン焼き	御飯 とんかつ和風カレーあんかけ	御飯 マスのレモンオイル焼	御飯 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	イリヤン金平	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	キヤベリと炒り卵の酢の物	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。

	1／19（月）	1／20（火）	1／21（水）	1／22（木）	1／23（金）	1／24（土）	1／25（日）
昼食	御飯 チキンカツ 付) シャトーハム人参素揚げ インゲンとツケの煮物 キャベツウインナー炒め フルーツ缶	御飯 サバの西京焼 付) 春雨とピーマンの酢の物 白菜バーコン煮 レンコンペペロンチーノ	御飯 五目鶏団子煮 付) シエルベジサラダ ごぼうの金平 じゃが芋の酢の物	御飯 タラの香り蒸し 付) 里芋の利休煮 揚げだし豆腐 ジャーディーもやし	御飯 鶏肉の甘辛煮 ふろふき大根味噌たれかけ 中華炒め フルーツ缶	御飯 アジの土佐焼 付) 青菜の白和え 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ	御飯 鶏肉のレモンオイル焼 付) ヤングコーン天ぷら 法蓮草のお浸し マセドアンサラダ
	エネルギー 554kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 546kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 594kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 14g	たんぱく質 16g	たんぱく質 13g	たんぱく質 22g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g
	御飯 ブリの照焼き 付) かきあげ 炒めなます ゴボウのサラダ	御飯 ビーフカツ オーロラスパサラダ もやしの中華風卵とじ	御飯 マスの漬け焼 付) 枝豆かきあげ インゲン胡麻和え おから煮	御飯 メンチカツ 付) 明太ポン酢サラダ 白菜の炒め物 炊き合わせ	御飯 タラのレモンオイル焼 付) さつま芋のかき揚げ ビーフン炒め 山吹和え	御飯 豚肉の生姜焼 付) 白菜のナムル インゲン胡麻味噌炒め スパゲティサラダ	御飯 カレイの味噌焼 付) いんげんのかき揚げ コールスローサラダ チャプチエ風炒め
	エネルギー 563kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 544kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 532kcal	エネルギー 523kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 20g	たんぱく質 12g	たんぱく質 20g	たんぱく質 11g	たんぱく質 15g	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。

	1／26（月）	1／27（火）	1／28（水）	1／29（木）	1／30（金）	1／31（土）	2／1（日）
昼食	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) 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
	エネルギー 572kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 529kcal	エネルギー 527kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 14g	たんぱく質 15g	たんぱく質 16g	たんぱく質 23g	たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	鶏ササミ大葉チーズロール	ぶりの粕漬け焼き	豚肉ケチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	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 545kcal	エネルギー 539kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 547kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 589kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 16g	たんぱく質 14g	たんぱく質 17g	たんぱく質 11g	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。

	1／19（月）	1／20（火）	1／21（水）	1／22（木）	1／23（金）	1／24（土）	1／25（日）
昼 食	御飯 鶏ザンギ	御飯 サバの西京焼	御飯 五目鶏団子煮	御飯 タラの香り蒸し	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮	御飯 アジの土佐焼	御飯 鶏肉のレモンオイル焼
	イケンとけの煮物 きのこの当座煮	付) 白菜ベーコン煮 春雨とビーマンの酢の物 やわらか角揚げ煮	ごぼうの金平 ジエルベジサラダ	付) ジャージャーもやし 揚げだし豆腐 里芋の利休煮	ふろふき大根味噌たれかけ 中華炒め	付) 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ 青菜の白和え	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
	御飯 ブリの照焼き	御飯 ビーフカツ	御飯 マスの漬け焼	御飯 メンチカツ	御飯 サワラの柚子胡椒マヨ焼	御飯 豚肉の生姜焼	御飯 カレイの味噌焼
	付) 青菜とシラスの炒め物 炒めなます	青菜と竹輪の煮浸し もやしの中華風卵とじ	付) イケン胡麻和え おから煮	白菜の炒め物 炊き合わせ	付) 山吹和え ビーフン炒め	付) イケン胡麻味噌炒め 白菜のナムル	付) コールスローサラダ チャプチエ風炒め
	大豆、昆布煮		若布サラダ		ミニロールキャベツ煮	スパゲティサラダ	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。

◆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)

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。

	1／26（月）	1／27（火）	1／28（水）	1／29（木）	1／30（金）	1／31（土）	2／1（日）
昼 食	御飯 サバの韓国風焼き 付) おからの酢の物 ナポリタン さつま芋の煮物	御飯 蒸し豚と野菜の味噌だれかけ 玉葱と絹さやの卵とじ キャベツハーブコン炒め	御飯 タラの南部天 付) りんご酢あえ マーボー豆腐	御飯 肉じゃがコロッケ ニラもやし炒め 昆布サラダ	御飯 アジの辛子ネーズ焼 付) 青菜の卵とじ かぶの柚子あんかけ ゴボウの梅サラダ	御飯 親子煮 炊き合わせ 法蓮草とえのき梅和え	御飯 赤魚おろし煮 付) 中華風卵とじ ごぼうのそぼろ煮 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
	御飯 鶏サミ大葉チーズロール 筑前煮 マロニサラダ	御飯 ブリの粕漬け焼き 付) 人参ピーナツ和え カリフラワーくず煮 焼そば	御飯 豚肉ケチャップ煮 付) ブロッコリー味噌サラダ 大根の高野そぼろ煮 白菜と揚げの酢の物	御飯 ホッケのチャンチャン焼き 付) 蓼根のわさびサラダ イタリアン金平 蒟蒻と椎茸の炒め煮	御飯 とんかつ和風カレーあんかけ ポテトサラダ 付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し いんげんおかか炒め	御飯 マスのレモンオイル焼 付) 揚げ里芋の辛みたれ 揚げ里芋の辛みたれ キヤハツと炒り卵の酢の物	御飯 鶏の唐揚げ もやしのマリネ 大根サラダ
	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。

