



←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 / 5 (月)	1 / 6 (火)	1 / 7 (水)	1 / 8 (木)	1 / 9 (金)	1 / 10 (土)	1 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバの韓国風煮	メンチカツ	マスの風味焼き	紀州産梅入りささみフライ	アジのさんが焼	親子煮
	青菜の白和え	絹さや卵とじ	野菜の味噌炒め	肉じゃが	煮物	吉野煮	大根とハムの酢の物
	蒟蒻のおかか煮	煮豆腐	金平れんこん	高野豆腐煮	キャベツオイスター ソース炒め	炒り豆腐	干し椎茸春雨炒め
	カリフラワーの酢の物	玉葱マリネ	人参ともやしの酢の物	かぶの酢の物	干し大根サラダ	胡瓜と人参の酢の物	花麩とふき煮
	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 448kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの西京焼き	鶏肉のバジルオイル焼	ブリのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	大豆と豚肉の甘辛煮	かぶの大根菜あんかけ	ブロッコリーサラダ	青菜のウインナー炒め	ミモザサラダ	青菜ベーコン炒め	インゲンのオイスター炒め
	山くらげの金平風	青菜コーンの煮浸し	法蓮草胡麻和え	大根と若布の酢の物	ミートボールクリーム煮	ブロッコリーわさび和え	マーボー豆腐
	ピーマンゴマ酢和え	春雨と若布の酢の物	インゲンとシメジ煮	南瓜サラダ	ソーセージのカレー炒め	梅風味サラダ	キャベツ揚げ煮
	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 468kcal たんぱく質 13g

※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 / 1 2 (月)	1 / 1 3 (火)	1 / 1 4 (水)	1 / 1 5 (木)	1 / 1 6 (金)	1 / 1 7 (土)	1 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	チンカツ	タラのマヨパン粉焼き	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	ブロッコリー茸ソテー	パプリカとひじきの炒り煮	シールンジサラダ	マーボー大根	青菜のピリナツ和え	炊き合わせ	カニサラダ
	シーフード焼きそば	チリビーンズ	豆腐の中華風葱味噌かけ	かぶと柚子の酢の物	白菜のナムル炒め	インゲンソテー	蒟蒻の中華風旨煮
	青菜の胡麻和え	南瓜のマリネ	人参とツナの卵炒め	キャベツ揚げのおかか炒め	卵サラダ	キャベツの胡麻酢あえ	三色浸し
	エネルギー 491kcal たんぱく質 11g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 23g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	胡瓜とかまぼこの酢の物	インゲン黒胡麻サラダ	刻み昆布の金平	オニオンサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	若布サラダ	ブロッコリーオyster炒め
	里芋の利休煮	干し大根の五色なます	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	大豆ひじき煮	もやし中華炒め	大根の煮物
	青菜チャンプル	カラワケモノ煮	青菜のシーフード炒め	かにのふわふわ豆腐煮	ナポリタン	南瓜煮	玉葱の卵とじ
	エネルギー 501kcal たんぱく質 23g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 10g	エネルギー 484kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g

※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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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 / 5 (月)	1 / 6 (火)	1 / 7 (水)	1 / 8 (木)	1 / 9 (金)	1 / 10 (土)	1 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	タラの天ぷら	メンチカツ	マスの風味焼き	紀州産梅入りささみフライ	アジのさんが焼	親子煮
	青菜の白和え	付) ヤングコーン素揚げ	付) 人参ともやしの酢の物	付) ミックスかきあげ	付) 塩焼そば	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	干し椎茸春雨炒め
	インゲンとツタの煮物	絹さや卵とじ	野菜の味噌炒め	肉じゃが	煮物	吉野煮	花麩とふき煮
	エネルギー補給ゼリー-80	玉葱マリネ エネルギー補給ゼリー-80	金平れんこん	高野豆腐煮 フルーツ缶	キャベツオイスター ソース炒め	炒り豆腐	フルーツ缶
	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 11g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 14g	エネルギー 584kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの西京焼き	鶏肉のバジルオイル焼	ブリのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) 人参の香味炒め	付) かきあげ	ミニロールキャベツ煮	ミモザサラダ	青菜ベーコン炒め	付) シャトー人参素揚げ
	大根サラダ	かぶの大根菜あんかけ	法蓮草胡麻和え	南瓜サラダ	ソーセージのカレー炒め	梅風味サラダ	インゲンのオイスター炒め
	山くらげの金平風	青菜コーンの煮浸し	インゲンとシメジ煮 フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	蓮根のわさびサラダ
	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal たんぱく質 19g	エネルギー 535kcal たんぱく質 14g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 10g

※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 / 1 2 (月)	1 / 1 3 (火)	1 / 1 4 (水)	1 / 1 5 (木)	1 / 1 6 (金)	1 / 1 7 (土)	1 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	チンカツ	タラのマヨパン粉焼き	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	付) さつま芋天	ごぼうサラダ	付) シェルハッシュサラダ	ポパイサラダ	白菜のナムチ炒め	さつま芋のサラダ	付) きこのかき揚げ
	シーフード焼きそば	チリビーンズ	豆腐の中華風葱味噌かけ	かぶと柚子の酢の物	金時豆煮	キャベツの胡麻酢あえ	マカロニサラダ
	青菜の胡麻和え		人参とツナの卵炒め		フルーツ缶		蒟蒻の中華風旨煮
	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g	エネルギー 583kcal たんぱく質 18g	エネルギー 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 22g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ホテラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	春雨の中華サラダ	付) かき揚げ	五目巾着煮	付) かき揚げ	筑前煮	付) 竹輪天	付) ヤングコーン天ぷら
	里芋の利休煮	インゲン黒胡麻サラダ	青菜のシーフード炒め	ごぼうの明太炒め	ナポリタン	もやし中華炒め	大根の煮物
	フルーツ缶	カリフラワーコン煮	エネルギー補給ゼリー80	揚げ茄子のホン酢浸し エネルギー補給ゼリー80		南瓜煮 エネルギー補給ゼリー80	わけぎとアサリのぬた エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 572kcal たんぱく質 20g	エネルギー 534kcal たんぱく質 15g	エネルギー 583kcal たんぱく質 18g	エネルギー 573kcal たんぱく質 12g	エネルギー 600kcal たんぱく質 12g	エネルギー 572kcal たんぱく質 14g	エネルギー 570kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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 / 5 (月)	1 / 6 (火)	1 / 7 (水)	1 / 8 (木)	1 / 9 (金)	1 / 10 (土)	1 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバの韓国風煮	メンチカツ	マスの風味焼き	紀州産梅入りささみフライ	アジのさんが焼	親子煮
	青菜の白和え	付) 玉葱マリネ	金平れんこん	付) かぶの酢の物	塩焼そば	付) 磯香和え	大根とハムの酢の物
	インゲンとササの煮物	絹さや卵とじ	人参ともやしの酢の物	肉じゃが	キャベツオイスター ソース炒め	吉野煮	花麩とふき煮
	煮豆腐			高野豆腐煮		炒り豆腐	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 448kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 13g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの西京焼き	鶏肉のバジルオイル焼	ブリのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付) ピーマンゴマ酢和え	人参の香味炒め	付) ブロッコリーサラダ	ミニロールキャベツ煮	付) ミモザサラダ	青菜ベーコン炒め	付) 蓮根のわさびサラダ
	大豆と豚肉の甘辛煮	春雨と若布の酢の物	法蓮草胡麻和え	南瓜サラダ	ミートボールクリーム煮	梅風味サラダ	マーボー豆腐
	山くらげの金平風		インゲンとシメジ煮		ソーセージのカレー炒め		キャベツ揚げ煮
	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 19g	エネルギー 486kcal たんぱく質 19g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g

※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 / 1 2 (月)	1 / 1 3 (火)	1 / 1 4 (水)	1 / 1 5 (木)	1 / 1 6 (金)	1 / 1 7 (土)	1 / 1 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	チンカツ	タラのマヨパン粉焼き	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	付) 青菜の胡麻和え	パプリカとひじきの炒り煮	付) シェルビシサラダ	ポパイサラダ	付) 青菜のピーナツ和え	さつま芋のサラダ	付) マカロニサラダ
	ブロッコリー茸ソテー	南瓜のマリネ	豆腐の中華風葱味噌かけ	マーボー大根	金時豆煮	キャベツの胡麻酢あえ	蒟蒻の中華風旨煮
	シーフード焼きそば		人参とツナの卵炒め		卵サラダ		三色浸し
	エネルギー 497kcal たんぱく質 11g	エネルギー 513kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 516kcal たんぱく質 23g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ホテラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	里芋の利休煮	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) 刻み昆布の金平	付) オニオンサラダ	大豆ひじき煮	付) 若布サラダ	付) 玉葱の卵とじ
	青菜チャンプル	干し大根の五色なます	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	ナポリタン	もやし中華炒め	ブロッコリーオイスター炒め
		カラフラワーコン煮	青菜のシーフード炒め	かにのふわふわ豆腐煮		南瓜煮	大根の煮物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 9g	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g

※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。

