



←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 牛肉シシリアン風	御飯 サバの韓国風煮	御飯 メンチカツ	御飯 マスの風味焼き	御飯 紀州産梅入りささみフライ	御飯 アジのさんが焼	御飯 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 アジの西京焼き	御飯 鶏肉のバジルオイル焼	御飯 ブリのレモンオイル焼き	御飯 豚肉の中華天婦羅	御飯 カレイの野菜蒸し焼	御飯 豚肉の照味噌炒め	御飯 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	青菜のウイナー炒め	ミモザサラダ	青菜バーコン炒め	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
	ヒーマンゴマ酢和え	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。

	1／12（月）	1／13（火）	1／14（水）	1／15（木）	1／16（金）	1／17（土）	1／18（日）
昼 食	御飯 マスの粕煮 アロコリー茸ソテー シーフード焼きそば 青菜の胡麻和え	御飯 チキンカツ パプリカとひじきの炒り煮 チリビーンズ 南瓜のマリネ	御飯 タラのマヨパン粉焼き ジルバージサラダ 豆腐の中華風葱味噌かけ 人参とツナの卵炒め	御飯 鶏と小松菜の白湯煮 マーボー大根 かぶと柚子の酢の物 キャベツ揚げのおかか炒め	御飯 アジの焼き南蛮 青菜のピーナツ和え 白菜のキムチ炒め 卵サラダ	御飯 トンカツあんかけ煮 炊き合せ インゲンソテー キャベツの胡麻酢あえ	御飯 煮サバ マロニサラダ 蒟蒻の中華風旨煮 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
	御飯 鶏肉の照り焼 胡瓜とかまぼこの酢の物 里芋の利休煮 青菜チャンブル	御飯 サバの生姜煮 インゲン黒胡麻サラダ 干し大根の五色なます カリフラワーべーコン煮	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 刻み昆布の金平 五目巾着煮 青菜のシーフード炒め	御飯 ホッケの漬焼 オニオンサラダ ごぼうの明太炒め かにのふわふわ豆腐煮	御飯 ホテサラ風コロッケ 胡瓜と竹輪の酢の物 大豆ひじき煮 ナポリタン	御飯 赤魚粕漬焼 若布サラダ もやし中華炒め 南瓜煮	御飯 鶏のつくね焼 アロコリーオイスター炒め 大根の煮物 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。

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

	1／12（月）	1／13（火）	1／14（水）	1／15（木）	1／16（金）	1／17（土）	1／18（日）
昼 食	御飯 マスの粕煮 付) さつま芋天 シーフード焼きそば 青菜の胡麻和え	御飯 チキンカツ ごぼうサラダ チリビーンズ	御飯 タラのマヨパン粉焼き 付) シュルベジサラダ 豆腐の中華風葱味噌かけ 人参とツナの卵炒め	御飯 鶏と小松菜の白湯煮 ポパイサラダ かぶと柚子の酢の物	御飯 アジの焼き南蛮 白菜のキムチ炒め 金時豆煮 フルーツ缶	御飯 トンカツあんかけ煮 さつま芋のサラダ キヤハツの胡麻酢あえ	御飯 煮サバ 付) きのこのき揚げ マロニサラダ 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
	御飯 鶏肉の照り焼 春雨の中華サラダ 里芋の利休煮 フルーツ缶	御飯 サバの生姜煮 付) かき揚げ イケダウ黒胡麻サラダ カリフラワーベーコン煮	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 五目巾着煮 青菜のシーフード炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 ホッケの漬焼 付) かき揚げ ごぼうの明太炒め 揚げ茄子のポン酢浸し エネルギー補給ゼリー80	御飯 ホテサラ風コロッケ 筑前煮 ナポリタン	御飯 赤魚粕漬焼 付) 竹輪天 もやし中華炒め 南瓜煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏のつくね焼 付) ヤングコーン天ぷら 大根の煮物 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。

	1／5（月）	1／6（火）	1／7（水）	1／8（木）	1／9（金）	1／10（土）	1／11（日）
昼 食	御飯 牛肉シシリアン風 青菜の白和え イカと卵の煮物	御飯 サバの韓国風煮 付) 玉葱マリネ 絹さや卵とじ 煮豆腐	御飯 メンチカツ 金平れんこん 人参ともやしの酢の物	御飯 マスの風味焼き 付) かぶの酢の物	御飯 紀州産梅入りささみフライ 塩焼そば	御飯 アジのさんが焼 付) 磯香和え 吉野煮 炒り豆腐	御飯 親子煮 大根とハムの酢の物 花麩とふき煮
	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
	御飯 アジの西京焼き 付) ピーマンゴマ酢和え 大豆と豚肉の甘辛煮 山くらげの金平風	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 人参の香味炒め 春雨と若布の酢の物	御飯 ブリのレモンオイル焼き 付) ブロッコリーサラダ	御飯 豚肉の中華天婦羅 ニンニクキヤハツ煮 法蓮草胡麻和え	御飯 カレイの野菜蒸し焼 付) ミモザサラダ ミートボールクリーム煮	御飯 豚肉の照味噌炒め 青菜ベーコン炒め 梅風味サラダ	御飯 白身魚の磯部揚げ 付) 蓮根のわさびサラダ マーボー豆腐 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。

	1／12（月）	1／13（火）	1／14（水）	1／15（木）	1／16（金）	1／17（土）	1／18（日）
昼 食	御飯 マスの粕煮 付) 青菜の胡麻和え ブロッコリー・茸リテー シーフード焼きそば	御飯 キンカツ パプリカとひじきの炒り煮 南瓜のマリネ	御飯 タラのマヨパン粉焼き 付) シェルハジサラダ 豆腐の中華風葱味噌かけ	御飯 鶏と小松菜の白湯煮 ポパイサラダ マーボー大根	御飯 アジの焼き南蛮 付) 青菜のピーナツ和え 金時豆煮 卵サラダ	御飯 トンカツあんかけ煮 さつま芋のサラダ キヤハツの胡麻酢あえ	御飯 煮サバ 付) マカロニサラダ 蒟蒻の中華風旨煮 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
	御飯 鶏肉の照り焼 里芋の利休煮 青菜チャンブル	御飯 サバの生姜煮 付) インゲン黒胡麻サラダ 干し大根の五色なます カリフラワー・コン煮	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 付) 刻み昆布の金平 五目巾着煮 青菜のシーフード炒め	御飯 ホッケの漬焼 付) オニオンサラダ ごぼうの明太炒め かにのふわふわ豆腐煮	御飯 ホテサラ風コロッケ 大豆ひじき煮 ナポリタン	御飯 赤魚粕漬焼 付) 若布サラダ もやし中華炒め 南瓜煮	御飯 鶏のつくね焼 付) 玉葱の卵とじ ブロッコリー・オイスター炒め 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。

