



←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。

	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ 青菜チャンプル 胡瓜と揚げの酢の物 金時豆煮	ブリ南蛮 もやし胡麻あえ イリアン金平 山くらげの煮物	野菜肉巻きフライ 春菊とさつま揚げのお浸し ひじき五目煮 人参レーズン和え	ホッケの照り焼き カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め 胡瓜と竹輪の酢の物	チキンカツ コチュジャンソースかけ 大根サラダ ぜんまい煮 青菜とえのきの柚子和え	白身魚の外焼 ポテトサラダ ふろふき大根 そばろあんかけ ナムルもやし	牛肉の柳川風 干し大根煮 竹輪の味噌炒め 三色浸し
	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 454kcal たんぱく質 12g	エネルギー 548kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの錦揚げ 青菜と赤ピーマンの煮浸し 竹輪と人参のカレー炒め オニオンサラダ	鶏肉の照り焼 やわらか角揚げ煮 大根の生姜酢和え ブロッコリーオyster炒め	マスの中風照焼 シールビョウサラダ じゃが芋・人参・揚げ煮 中華風卵とじ	鶏肉とごぼうの唐揚げ 白菜中華風酢の物 マーボー豆腐 若布サラダ	赤魚粕漬焼 蒸し鶏と野菜の和風炒め 落と豆乳しんじょうの煮物 ツナサラダ	おからコロッケ 青菜つきこん煮 白菜の塩昆布和え ゴボウの梅サラダ	マスのおろし煮 ひじきサラダ 肉じゃが しめじ絹さや煮
	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 23g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 20g	エネルギー 444kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g

※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。

	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (土)	3/1 (日)
昼 食	御飯 カレイの味噌焼 山吹和え 炊き合わせ ごぼうと牛肉の中華炒め	御飯 揚げ鶏の 味噌おろしタレかけ 青菜の洋風白和え 昆布煮 蓮根の甘酢和え	御飯 アジの辛子ネズ焼 春雨の中華炒め 五目煮 白菜とミカの酢の物	御飯 茄子の肉詰め天 ピーマンと竹輪の昆布あえ インゲン、糸コソ煮 さつま芋とひじきのサラダ	御飯 煮サバ 若布サラダ 青菜のピリ酢炒め ジャーマンポテ	御飯 鶏肉の照り焼 じゃが芋絹さや揚げ煮 青菜の海老炒め 人参の胡麻酢和え	御飯 赤魚の天ぷら おろしだれかけ キャベツと竹輪の煮浸し おくらのおかか和え 若布の卵とじ
	エネルギー 427kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 460kcal たんぱく質 13g
夕 食	御飯 お好み焼き風天ぷら インゲン黒胡麻サラダ かりわーピクルス 青菜細切り高野煮浸し	御飯 タラのバジルオイル焼 バンバンジーサラダ 人参シリシリ 南瓜のいとこ煮	御飯 酢豚 マカロニサラダ キャベツの辛味噌あえ 青菜とさつま揚げの煮浸し	御飯 サワラのタンドリー風焼 大根がんと煮 青菜のピリナツ炒め おから煮	御飯 ハンバーグ 大根と人参の酢の物 もやしのカレー炒め ごぼうサラダ	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 胡瓜と竹輪の酢の物 ブロッコリーの胡麻和え ツナサラダ	御飯 鶏団子煮 野菜のオイスター炒め 大根と葱の酢の物 インゲン揚げ煮
	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 474kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 530kcal たんぱく質 17g

※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。

	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (日)
昼食	御飯 蒸し豚と野菜の味噌だれかけ きのこのかき揚げ 青菜チャンプル フルーツ缶	御飯 ブリ南蛮 イタリノ金平 山くらげの煮物 フルーツ缶	御飯 野菜肉巻きフライ 付) 玉子焼き 春菊とさつま揚げのお浸し 南瓜のサラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付) おくら天 カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 チキンカツ コチュジャンソースかけ 付) 大根サラダ ぜんまい煮 里芋煮	御飯 白身魚の外焼 付) 竹輪天 ポテトサラダ ふろふき大根 そばろあんかけ	御飯 牛肉の柳川風 干し大根煮 竹輪の味噌炒め エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 576kcal たんぱく質 18g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 13g	エネルギー 606kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 青菜と赤ピーマンの煮浸し 竹輪と人参のカレー炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 チンカツ 付) ヤングコーン素揚げ 春雨と豚肉の甘辛炒め 大根の生姜酢和え	御飯 マスの中華風照焼 付) シルバシサラダ じゃが芋・人参・揚げ煮 中華風卵とじ	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚げ 白菜中華風酢の物 マーボー豆腐	御飯 赤魚粕漬焼 付) ツナサラダ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 落と豆乳しんじょうの煮物	御飯 おからコロッケ ナポリタン ゴボウの梅サラダ	御飯 マスのおろし煮 付) かきあげ 肉じゃが バンサンスー
	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 15g	エネルギー 561kcal たんぱく質 21g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 11g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14g

※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。

	2 / 23 (月)	2 / 24 (火)	2 / 25 (水)	2 / 26 (木)	2 / 27 (金)	2 / 28 (土)	3 / 1 (日)
昼 食	御飯 カレイの味噌焼 付) いんげんのかき揚げ 山吹和え ごぼうと牛肉の中華炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げ鶏の 味噌おろしタレかけ 青菜の洋風白和え 蓮根の甘酢和え	御飯 アジの辛子ネズ焼 付) かき揚げ 春雨の中華炒め 白菜とミカの酢の物	御飯 茄子の肉詰め天 インゲン、糸コン煮 チャプチェ風炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 煮サバ 付) ヤングコーン天ぷら 山くらげの金平風 ジャーマンポテ	御飯 鶏唐揚げ じゃが芋絹さや揚げ煮 人参の胡麻酢和え エネルギー補給ゼリー-80	御飯 赤魚の天ぷら おろしだれかけ キャベツと竹輪の煮浸し おくらのおかか和え エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 559kcal たんぱく質 13g	エネルギー 586kcal たんぱく質 23g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 584kcal たんぱく質 13g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯 お好み焼き風天ぷら 大根と鶏の オイスターソース煮 青菜細切り高野煮浸し	御飯 タラのバジルオイル焼 付) 人参シリシリ 玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め 南瓜のいとこ煮	御飯 酢豚 マカロニサラダ 青菜とさつま揚げの煮浸し エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラのタンドリー風焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 大根がんと煮 青菜のピ°-ナツ炒め	御飯 ハンバーグ 大根と人参の酢の物 ごぼうサラダ フルーツ缶	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 筑前煮 ツナサラダ	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 11g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal 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。

	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (日)
昼食	御飯 蒸し豚と野菜の味噌だれかけ 青菜チャンプル 胡瓜と揚げの酢の物	御飯 ブリ南蛮 もやし胡麻あえ イタリヤ金平	御飯 野菜肉巻きフライ 付) 人参レーズン和え 春菊とさつま揚げのお浸し ひじき五目煮	御飯 ホッケの照り焼き 付) おくら天 カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め	御飯 チキンカツ コチュジャンソースかけ 大根サラダ 青菜とえのきの柚子和え	御飯 白身魚の外焼 付) 竹輪天 ふろふき大根 そばろあんかけ 青菜のおかか胡麻和え	御飯 牛肉の柳川風 胡瓜とシラスの酢の物 竹輪の味噌炒め
	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 525kcal たんぱく質 13g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 付) オニオンサラダ 青菜と赤ピーマンの煮浸し 竹輪と人参のカレー炒め	御飯 鶏肉の照り焼 付) ブロッコリーオニオン炒め 春雨と豚肉の甘辛炒め 大根の生姜酢和え	御飯 マスの中風照焼 付) シェルビシサラダ じゃが芋・人参・揚げ煮 中華風卵とじ	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚げ マーボー豆腐 若布サラダ	御飯 赤魚粕漬焼 付) ツナサラダ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 落と豆乳しんじょうの煮物	御飯 おからコロッケ ナポリタン ゴボウの梅サラダ	御飯 マスのおろし煮 付) かきあげ 肉じゃが バンサンスー
	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 461kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 10g	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g

※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。

	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (土)	3/1 (日)
昼食	御飯 カレイの味噌焼 付) いんげんのかき揚げ 山吹和え ごぼうと牛肉の中華炒め	御飯 揚げ鶏の 味噌おろしレかけ 青菜の洋風白和え 蓮根の甘酢和え	御飯 アジの辛子ネズ焼 付) ブロッコリーサラダ 春雨の中華炒め 白菜とミカの酢の物	御飯 茄子の肉詰め天 ピーマンと竹輪の昆布あえ さつま芋とひじきのサラダ	御飯 煮サバ 付) 若布サラダ 青菜のポン酢炒め ジャーマンポテ	御飯 鶏肉の照り焼 付) 人参の胡麻酢和え じゃが芋絹さや揚げ煮 青菜の海老炒め	御飯 赤魚の天ぷら おろしだれかけ 付) 若布の卵とじ キャベツと竹輪の煮浸し ひじきと蓮根の味噌炒め
	エネルギー 462kcal たんぱく質 12g	エネルギー 520kcal たんぱく質 22g	エネルギー 512kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら 大根と鶏の オイスターソース煮 青菜細切り高野煮浸し	御飯 タラのバジルオイル焼 付) バンバンジーサラダ 玉葱とミンチの ケチャップ甘酢炒め 人参シリシリ	御飯 酢豚 マカロニサラダ 青菜とさつま揚げの煮浸し	御飯 サワラのタンドリー風焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 青菜のピーマン炒め おから煮	御飯 ハンバーグ もやしのカレー炒め ごぼうサラダ	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 胡瓜と竹輪の酢の物 筑前煮	御飯 鶏団子煮 野菜のオイスター炒め 大根と葱の酢の物
	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 464kcal たんぱく質 12g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal 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。**



モルツウェル株式会社