

＜ 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。

	3 / 1 6 (月)	3 / 1 7 (火)	3 / 1 8 (水)	3 / 1 9 (木)	3 / 2 0 (金)	3 / 2 1 (土)	3 / 2 2 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーチキン	アジの粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	酢豚	赤魚南部天	他人煮
	インゲン揚げ煮	青菜の白和え	ポパイサラダ	わさび和え	若布サラダ	青菜の胡麻和え	昆布煮
	白菜と若布の酢の物	鶏つくね煮	蒟蒻と椎茸の炒め煮	ブロッコリーペペロンチーノ	ごぼうの金平	花形がんも煮	里芋の利休煮
	シエル`ジ`サラダ	人参の香味炒め	もやしの中華風卵とじ	南瓜サラダ	露とさつま揚げの 中華風和え	バンバンジーサラダ	青菜と竹輪の浸し
エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 478kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバのごまみそ煮	トンカツ卵とじ	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	マスの煮つけ	鶏肉のバ`ジルオイル焼	サバの照り焼き
	大根のサラダ	ビー`フカレー炒め	おからの酢の物	ひじきサラダ	春キャ`ブ``コン煮	青菜チャンプル	若布の卵とじ
	人参ピ`クルス	青菜人参煮	坦々ふろふき大根	大根の生姜酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根煮	野菜のオイスター炒め
	カリフラワー`ず煮	高野のそぼろ煮	春雨梅風味サラダ	インゲン竹輪の味噌炒め	さつま芋のおろしあえ	しめじの酢の物	オクラの胡麻和え
エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 20g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)	3/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏ササミ大葉チーズロール	ブリ南蛮	惣菜いなり	タラの昆布蒸し
	青菜揚げ煮	オニオンサラダ	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	干し椎茸春雨炒め	大根の煮物	ポテトサラダ
	金時豆煮	大根ベーコンオニオンソース煮	山くらげの金平風	磯香和え	筑前煮	キクラゲと筍の中華風卵とし	時雨煮
	キャベツの担々味噌炒め	カリフラワーコーンソテー	柚子胡椒サラダ	キャベツと紅生姜の酢の物	菜の花のからし和え	エビチリ風	ブロッコリーの浸し
	エネルギー 487kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	コロッケ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	炊き合わせ	卵サラダ	ブロッコリー味噌サラダ	豚肉と大根菜の炒め物	胡瓜ときくらげの酢の物	ヌードルサラダ	炊き合わせ
	インゲンピーナツ和え	大豆の甘辛煮	レンコンペロンチーノ	ぜんまい煮	カレー醤油炒め	ホイコーロー	ピーマンベーコン炒め
	こりと竹輪の卵とし	ほうれん草としめじの煮浸し	三色浸し	インゲンとツナの煮物	ポパイサラダ	玉葱マリネ	若布と生姜の酢の物
	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g

※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。



＜ 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。

	3 / 1 6 (月)	3 / 1 7 (火)	3 / 1 8 (水)	3 / 1 9 (木)	3 / 2 0 (金)	3 / 2 1 (土)	3 / 2 2 (日)
昼 食	御飯 タンドリーチキン 南瓜のいとこ煮 シエルバジサラダ	御飯 アジの粕漬焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 青菜の白和え 春キャバツのコールスロー	御飯 豚肉の照味噌炒め ポパイサラダ もやしの中華風卵とじ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 五目炒り豆腐 南瓜サラダ フルーツ缶	御飯 酢豚 ごぼうの金平 露とさつま揚げの 中華風和え エネルギー補給ゼリー-80	御飯 赤魚南部天 付) おくら素揚げ 焼きうどん バンバンジーサラダ	御飯 他人煮 スパオロサラダ 里芋の利休煮
	エネルギー 576kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 591kcal たんぱく質 17g	エネルギー 558kcal たんぱく質 13g	エネルギー 568kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 12g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g
夕 食	御飯 サバのごまみそ煮 付) いんげんのかき揚げ 大根のサラダ 人参ピクルス	御飯 トンカツ卵とじ 蓮根のわさびサラダ 青菜人参煮 フルーツ缶	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ 付) 春雨梅風味サラダ おからの酢の物 坦々ふるふき大根	御飯 鶏団子煮 炊き合わせ インゲン竹輪の味噌炒め	御飯 マスの煮つけ 付) さつま芋のかき揚げ 春キャバツハコン煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 干し大根煮 豆のサラダ フルーツ缶	御飯 サバの照り焼き 付) おくら天 野菜のオイスター炒め 大根と揚げの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 18g	エネルギー 528kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 557kcal 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)

＜ 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。

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)	3/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏サミ大葉チーズロール	タラのレモンオイル焼	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	金時豆煮	オニオンサラダ	付) 柚子胡椒サラダ	ごぼうサラダ	付) 干し椎茸春雨炒め	キクラゲと筍の中華風卵とじ	付) かきあげ
	キャベツの担々味噌炒め	大根バーコンオニオンソース煮	マーボー豆腐	キャベツと紅生姜の酢の物	筑前煮	エビチリ風	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	山くらげの金平風 フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	菜の花のからし和え エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	時雨煮
	エネルギー 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 13g	エネルギー 543kcal たんぱく質 10g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	コロッケ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	付) 梅風味サラダ	付) きのこのかき揚げ	付) 玉子焼き	付) ぜんまい煮	煮物	付) ヌードルサラダ	春雨の中華サラダ
	インゲンピーナッツ和え	卵サラダ	炊き合わせ	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ホイコーロー	ピーマンバーコン炒め
	こらと竹輪の卵とじ	もやしのカレーマリネ	レンコンペペロンチーノ	インゲンとササゲの煮物		玉葱マリネ	
	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 535kcal たんぱく質 15g	エネルギー 574kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	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。

＜ カロリー・塩分調整献立表 ＞

*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。

	3 / 1 6 (月)	3 / 1 7 (火)	3 / 1 8 (水)	3 / 1 9 (木)	3 / 2 0 (金)	3 / 2 1 (土)	3 / 2 2 (日)
昼 食	御飯 タンドリーチキン インゲン揚げ煮 シエルバジサラダ	御飯 アジの粕漬焼 付) 青菜の白和え 春キャバツのコールスロー 鶏つくね煮	御飯 豚肉の照味噌炒め ポパイサラダ ピーマンマリネ	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 付) ブロッコリーペペロンチーノ わさび和え 南瓜サラダ	御飯 酢豚 付) 若布サラダ ごぼうの金平 露とさつま揚げの 中華風和え	御飯 赤魚南部天 付) 青菜の胡麻和え 花形がんも煮 バンバンジーサラダ	御飯 他人煮 里芋の利休煮 青菜と竹輪の浸し
	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g
夕 食	御飯 サバのごまみそ煮 付) 人参ピカス 青菜の海老炒め 大根のサラダ	御飯 トンカツ卵とじ 青菜人参煮 高野のそぼろ煮	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ 付) おからの酢の物 坦々ふるふき大根 春雨梅風味サラダ	御飯 鶏団子煮 ひじきサラダ 大根の生姜酢和え	御飯 マスの煮つけ 付) 春キャバツハのコン煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め さつま芋のおろしあえ	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 青菜チャンプル しめじの酢の物	御飯 サバの照り焼き 付) 若布の卵とじ 野菜のオイスター炒め 大根と揚げの酢の物
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 489kcal 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。

◆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。

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)	3/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレーの天ぷら	鶏ササミ大葉チーズロール	ブリ南蛮	惣菜いなり	タラの昆布蒸し
	付) 青菜揚げ煮	付) オニオンサラダ	付) 柚子胡椒サラダ	ごぼうサラダ	付) 菜の花のからし和え	付) エビチリ風	付) ポテトサラダ
	金時豆煮	大根ハートコンソメスープ煮	マーボー豆腐	磯香和え	干し椎茸春雨炒め	大根の煮物	時雨煮
	キャバツの担々味噌炒め	カリフラワーコーンソテー	山くらげの金平風		筑前煮	キクラゲと筍の中華風卵とじ	胡瓜と竹輪の酢の物
	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	サバの韓国風煮	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	コロッケ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	炊き合わせ	付) ほうれん草としめじの煮浸し	ブロッコリー味噌サラダ	付) インゲンとツナの煮物	胡瓜ときくらげの酢の物	付) 玉葱マリネ	ピーマンベーコン炒め
	ニラと竹輪の卵とじ	卵サラダ	レンコンペペロンチーノ	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ヌードルサラダ	若布と生姜の酢の物
			大豆の甘辛煮	ぜんまい煮		ホイコーロー	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal 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。

