



←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。

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	3/8 (日)
昼食	御飯						
	豚肉のトマトソースあえ	アジのマヨパン粉焼き	牛肉シシリアン風	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	大根ﾊﾞｰﾝｺﾝｶﾚ炒め	治部煮	青菜の白和え	ごぼうサラダ	白菜の胡麻酢和え	オムレツ	昆布サラダ
	ごぼうの金平	インゲンソテー	しめじと胡瓜の練り胡麻和え	大根鶏肉のオスターソース煮	三角とうふ天煮	オムレツサラダ	三色ピーマンじゃこ炒め
	蓮根サラダ	マセドアンサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	おからの酢の物	青菜のシーフード炒め	南瓜煮	千草焼きあんかけ
	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根菜種和え	ぜんまい煮	インゲンとツナの煮物	人参ひじきツナサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜の胡麻和え
	中華風ポトフ	胡瓜と生姜の酢の物	キャベツピクルス	ピーマン炒め	煮物	カレー醤油炒め	豆と胡瓜のサラダ
	ブロッコリーペペロンチーノ	菜の花オムレツ	ジャージャーもやし	ブロッコリーサラダ	菜の花と豚肉炒め	三色浸し	筍土佐煮
	エネルギー 455kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g	エネルギー 442kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 441kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g

※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。

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	3/15 (日)
昼食	御飯						
	サワラの黄金焼き	皮なしシュマイ	カレイのチャンチャン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンナの甘酢炒め	青菜の卵とじ	山くらげの金平風	ワラビの煮物	インゲン黒胡麻サラダ	刻み昆布の金平	ブロッコリーサラダ
	ミニ信田巻き	たこザンギと落の煮物	若布サラダ	オクラおなか胡麻和え	人参シリシリ	花麩とふき煮	味噌肉じゃが
	磯香和え	ツナサラダ	人参とツナの卵炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	里芋のカレー煮	豆と胡瓜のサラダ	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	アジの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	チンジャオロース	ごぼうの生姜煮	野菜豆腐煮	ブロッコリー炒め	ピーマン突きコシ煮	青菜細切り高野煮浸し
	豆腐の中華風葱味噌かけ	炊き合わせ	いんげんシーフード炒め	マーボー人参	五目煮	若布の卵とじ	胡瓜あげの酢の物
	キャベツとあさりの酢の物	おからのサラダ	炒めなます	ポテトサラダ	ほうれん草の白和え	ごぼう蒸し鶏サラダ	エビチリ風
	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 25g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g

※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。

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	3/8 (日)
昼食	御飯						
	豚肉のトマトソースあえ	アジのマヨパン粉焼き	牛肉シシリアン風	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	付) 蓮根サラダ	インゲンソテー	大根のサラダ	付) ごぼうサラダ	付) ミモザサラダ	付) かき揚げ	ジャーマンポテト
	大根パスタカレー炒め	マセドアンサラダ	青菜の白和え	大根鶏肉のオスターソース煮	白菜の胡麻酢和え	オムレツ	三色ピーマンじゃこ炒め
	ごぼうの金平	エネルギー補給ゼリー-80		ほうれん草のお浸し	青菜のシーフード炒め	オーロラスパサラダ	
	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 14g	エネルギー 593kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 598kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	付) 胡麻豆腐	付) おくら素揚げ	付) きのこのかき揚げ	ビーツ炒め	煮物	付) シャトー人参素揚げ	付) ごぼうの黒胡麻かき揚げ
	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根菜種和え	ぜんまい煮	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め	八宝菜	豆のサラダ
	中華風ポトフ	サマ芋のおから煮	ジャージャーもやし	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	カレー醤油炒め	カブの鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 572kcal たんぱく質 20g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 13g	エネルギー 572kcal たんぱく質 17g	エネルギー 579kcal 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。

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	3/15 (日)
昼食	御飯						
	サワラの黄金焼き	皮なしシウマイ	カレイのチャンチャン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンナの甘酢炒め	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	山くらげの金平風	ワラビの煮物	インゲン黒胡麻サラダ	付) かき揚げ	味噌肉じゃが
	ミニ信田巻き	青菜の卵とじ	人参とツナの卵炒め	大根の梅サラダ	里芋のカレー煮	花麩とふき煮	もやし胡麻酢和え
	フルーツ缶	ツナサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		豆のサラダ エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 12g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 12g	エネルギー 514kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	アジの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	チンカツ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	チンジャオロース	柚子胡椒サラダ	付) かき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	付) かきあげ
	春雨のサラダ	おからのサラダ	いんげんシーフード炒め	野菜豆腐煮	スパゲティサラダ	ピーマン突きコシ煮	青菜細切り高野煮浸し
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		ポテトサラダ	ほうれん草の白和え	菜の花浸し	さつま芋サラダ
	エネルギー 575kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 604kcal たんぱく質 22g

※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。

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	3/8 (日)
昼食	御飯 豚肉のトマトソースあえ 大根ハートカレー炒め 蓮根サラダ	御飯 アジのマヨパン粉焼き 付) インゲンソテー 治部煮 マセドアンサラダ	御飯 牛肉シシリアン風 しめじと胡瓜の練り胡麻和え パプリカとひじきの炒り煮	御飯 カイの胡麻天ぷら 付) ごぼうサラダ 大根鶏肉のオスターソース煮 おからの酢の物	御飯 メンチカツ ミモザサラダ 青菜のシーフード炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付) オーストラリアサラダ オムレツ 南瓜煮	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト 三色ピーマンじゃこ炒め
	エネルギー 537kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 マスのレモンオイル焼 付) ブロッコリーペペロンチーノ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 中華風ポトフ	御飯 鶏天梅だれかけ 干し大根菜種和え 胡瓜と生姜の酢の物	御飯 サバ生姜ソテー 付) キャベツピクルス 春野菜サラダ ジャージャーもやし	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 揚げだし豆腐 ブロッコリーサラダ	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付) 人参ひじきツナサラダ 煮物 菜の花と豚肉炒め	御飯 豚肉の錦揚げ キャベツと炒り卵の酢の物 八宝菜	御飯 サバの味噌煮 付) 青菜の胡麻和え 豆と胡瓜のサラダ 筍土佐煮
	エネルギー 454kcal たんぱく質 12g	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 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 441kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal 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。

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	3/15 (日)
昼食	御飯						
	サワラの黄金焼き	皮なしシウマイ	加いのチャンチャン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	付) 磯香和え	付) 青菜の卵とじ	付) 山くらげの金平風	ワラビの煮物	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) 豆と胡瓜のサラダ	付) ブロッコリーサラダ
	里芋とミンナの甘酢炒め	たこザンギと落の煮物	若布サラダ	大根の梅サラダ	人参シリシリ	刻み昆布の金平	味噌肉じゃが
	ミニ信田巻き	ツナサラダ	人参とツナの卵炒め		里芋のカレー煮	花麩とふき煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	アジの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	付) おからのサラダ	いんげんシーフード炒め	付) ポテトサラダ	ブロッコリー炒め	付) ヒーマン突きコシ煮	青菜細切り高野煮浸し
	春雨のサラダ	チンジャオロース	炒めなます	野菜豆腐煮	ほうれん草の白和え	菜の花浸し	エビチリ風
		炊き合わせ		マーボー人参		ごぼう蒸し鶏サラダ	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal 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。

