



←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 / 30 (月)	3 / 31 (火)	4 / 1 (水)	4 / 2 (木)	4 / 3 (金)	4 / 4 (土)	4 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩いん唐揚げ	アジの辛子ネズ焼	キャベツメンチカツ	マスの味噌煮	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	アジの蒲焼風	肉豆腐
	ひじき五目煮	春キャベツのコールスロー	蒟と竹輪煮	バイクドエッグ	高野のそぼろ煮	インゲン黒胡麻サラダ	おからの酢の物
	蓮根の酢の物	さつま芋の煮物	人参シリシリ	野菜の和風炒め	昆布の金平	大根と豚肉の炒め煮	蒟蒻のおかか炒め
	インゲンピーナッツ和え	青菜煮浸し	磯香和え	ごぼうサラダ	大根サラダ	青菜のシーフード炒め	ポテトサラダ
	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	ピーマン肉詰めフライ	赤魚粕漬焼	豚甘辛煮	タラの柚子胡椒天	酢鶏	カレイの錦揚げ
	煮物	バンサンスー	蒟蒻の中華風旨煮	豆腐ハンバーグ煮	キャベツ揚げのおかか炒め	青菜としめじの煮浸し	大根と揚げの酢の物
	焼きビーフン	ごぼうの変わり金平	大根と葱の酢の物	もやしとニラの卵とじ	揚げ里芋の辛みたれ	五目煮	煮物
	キノコの塩昆布炒め	シェルハジサラダ	春野菜サラダ	新玉葱のバジルサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	ジャーマンポテト	チンジャオロース
	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 24g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 526kcal たんぱく質 24g	エネルギー 500kcal 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。

	4 / 6 (月)	4 / 7 (火)	4 / 8 (水)	4 / 9 (木)	4 / 10 (金)	4 / 11 (土)	4 / 12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	酢豚	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのレモンオイル焼
	玉葱の卵とじ	ミモザサラダ	筑前煮	菜の花とあさりの梅和え	ごぼうサラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	蒟蒻と赤ピーマンの酢味噌和え	胡麻豆腐	五目煮	マーボー豆腐	蓮根の酢の物	青菜のおかか和え
	里芋の利休煮	青菜のウインナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツナの煮物	オムレツ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	ブりのレモンオイル焼	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオレンジ煮
	山菜の酢の物	大根金平	南瓜サラダ	煮物	ブロッコリーサラダ	炊き合わせ	インゲン黒胡麻サラダ
	露の金平風	蓮根の韓国風和え	炒めなます	胡瓜と玉ねぎの酢の物	がんもと刻み昆布煮	焼きうどん	干し大根煮
	ブロッコリーハートソテー	ツナサラダ	オムレツ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	磯香和え	マセドアンサラダ	胡瓜とシラスの酢の物
	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 19g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 514kcal たんぱく質 23g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal 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。

	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (土)	4/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩レモン唐揚げ	アジの辛子ネズ焼	キャベツメンチカツ	マスの味噌煮	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	カレーの味噌焼	肉豆腐
	蓮根の酢の物	付) 春キャベツのコールスロー	落と竹輪煮	付) ベイクドエッグ	付) ヤングコーン素揚げ	付) インゲン黒胡麻サラダ	青菜と赤ピーマンの煮浸し
	インゲンポテト和え	さつま芋の煮物	バンバンジーサラダ	野菜の和風炒め	高野のそぼろ煮	大根と豚肉の炒め煮	ポテトサラダ
	フルーツ缶	青菜煮浸し		ごぼうサラダ	大根サラダ	青菜のシーフード炒め	エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 557kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 18g	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	ピーマン肉詰めフライ	赤魚粕漬焼	豚甘辛煮	タラの柚子胡椒天	酢鶏	カレーの錦揚げ
	焼きビーフン	付) シェルフィッシュサラダ	付) 竹輪天	もやしとニラの卵とじ	付) 玉子焼き	青菜としめじの煮浸し	付) おくら素揚げ
	おくらのおかか和え	バンサンスー	三色炒め	新玉葱のバジルサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	ジャーマンポテト	煮物
	エネルギー補給ゼリー80	ごぼうの変わり金平	蒟蒻の中華風旨煮	エネルギー補給ゼリー80	揚げ里芋の辛みたれ		チンジャオロース
	エネルギー 560kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 18g	エネルギー 577kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal 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。

	4 / 6 (月)	4 / 7 (火)	4 / 8 (水)	4 / 9 (木)	4 / 10 (金)	4 / 11 (土)	4 / 12 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	酢豚	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのレモンオイル焼
	付) きのこのかき揚げ	肉じゃが	筑前煮	菜の花とあさりの梅和え	ごぼうサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	付) かき揚げ
	里芋の利休煮	蒟蒻と赤ピーマンの 酢味噌和え	胡麻豆腐	シロハダシサラダ	春菊のお浸し	豆のサラダ	スパゲティサラダ
	青菜のピーナツ和え	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンとツナの煮物	じゃが芋の旨煮
	エネルギー補給ゼリー-80						
	エネルギー 569kcal たんぱく質 14g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 11g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	ブりのレモンオイル焼	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオランダ煮
	山菜の酢の物	付) かきあげ	付) 南瓜サラダ	卵サラダ	磯香和え	付) マセドアンサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	露の金平風	蓮根の韓国風和え	炒めなます	煮物	人参とツナの卵炒め	炊き合わせ	干し大根煮
		ツナサラダ	オムレツ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	焼きうどん	フルーツ缶
						フルーツ缶	
	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 558kcal たんぱく質 23g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal 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。





←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 / 30 (月)	3 / 31 (火)	4 / 1 (水)	4 / 2 (木)	4 / 3 (金)	4 / 4 (土)	4 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の塩いん唐揚げ	アジの辛子ネズ`焼	キャベツメンチカツ	マスの味噌煮	蒸し豚と野菜の味噌だれかけ	アジの蒲焼風	肉豆腐
食	蓮根の酢の物	付) 青菜煮浸し	露と竹輪煮	付) ごぼうサラダ	昆布の金平	付) いんげん黒胡麻サラダ	蒟蒻のおかか炒め
	いんげんピ`-ナッツ和え	春キャベツのコールスロー	バンバンジーサラダ	ベイクドエッグ	大根サラダ	大根と豚肉の炒め煮	ポテトサラダ
		さつまいもの煮物		野菜の和風炒め		青菜のシーフード炒め	
	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	ピ`-マン肉詰めフライ	赤魚粕漬焼	豚甘辛煮	タラの柚子胡椒天	酢鶏	カレイの錦揚げ
食	付) キノコの塩昆布炒め	紅白信田巻き	付) 三色炒め	豆腐ハンバーグ煮	付) キャベツ揚げのおかか炒め	青菜としめじの煮浸し	付) 大根と揚げの酢の物
	煮物	シエルバ`ジ`サラダ	蒟蒻の中華風旨煮	新玉葱のバ`ジ`ル`ラダ`	揚げ里芋の辛みたれ	ジャーマンポ`テト	煮物
	焼きビーフン		春野菜`ラダ`		胡瓜とカニカマの酢の物		チンジャオロース
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal 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。

	4 / 6 (月)	4 / 7 (火)	4 / 8 (水)	4 / 9 (木)	4 / 10 (金)	4 / 11 (土)	4 / 12 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	煮サバ	スコッチエッグ	酢豚	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	マスのレモンオイル焼
	付) 玉葱の卵とじ	肉じゃが	筑前煮	付) 菜の花とあさりの梅和え	付) ごぼうサラダ	付) 豆と胡瓜のサラダ	付) 青菜のおかか和え
	キャベツと蒸し鶏のナムル	蒟蒻と赤ピーマンの 酢味噌和え	ひじきサラダ	五目煮	マーボー豆腐	蓮根の酢の物	スパゲティサラダ
	里芋の利休煮			大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツケの煮物	オムレツ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	ブりのレモンオイル焼	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	ホッケの照り焼き	鶏肉のオランダ煮
	山菜の酢の物	付) ツナサラダ	付) 南瓜サラダ	煮物	ブロッコリーサラダ	付) 大根、柚子の酢の物	干し大根煮
	ブロッコリー・パプリカ・リンチーノ	大根金平	オムレツ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	磯香和え	焼きうどん	胡瓜とシラスの酢の物
		蓮根の韓国風和え	青菜つきこん煮			マセドアンサラダ	
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 508kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal 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。

