



←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。

	4 / 1 3 (月)	4 / 1 4 (火)	4 / 1 5 (水)	4 / 1 6 (木)	4 / 1 7 (金)	4 / 1 8 (土)	4 / 1 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	サバの韓国風煮	コロッケ	ブリの粕漬焼	蓮根肉詰めフライ	サワラの生姜煮	鶏肉のオランダ煮
	ブロッコリー味噌サラダ	ツナサラダ	スパオロオサラダ	胡瓜、若布の酢の物	竹輪と玉葱のおかか炒め	三色浸し	細切高野の卵とじ
	三色ピーマン胡麻炒め	梅しそめん	三色ナムル	ピーマン炒め	ピーマン突きコン煮	肉じゃが	もやしのジャージャー炒め
	キャベツと揚げの酢の物	青菜チャンプル	インゲンのおかか煮	スクランブルエッグフリッパかけ	大根サラダ	干し大根の酢の物	春雨と人参の酢の物
エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 435kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 23g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジしそフライ	鶏肉の照り焼	マスの焼き南蛮	鶏竜田のトマトソースあえ	カレーの味噌焼	牛肉シシリアン風	タラのパセリバターオイル焼き
	インゲンと豚肉の塩だれ炒め	しめじの酢の物	ごぼうサラダ	小松菜と揚げの煮物	若布の卵とじ	カレー醤油炒め	大根がんも煮
	じゃがいもキッシュ風	イカのチリソース炒め	マーボー大根	カリフラワー胡麻エビ和え	キャベツと蒸し鶏のソテー	ゴボウの胡麻酢和え	三色豆煮
	ひじき五目煮	五目巾着煮	キャベツとピーマン炒め	ひじきサラダ	蓮根の梅酢煮	青菜と竹輪の煮浸し	人参の胡麻酢和え
エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 26g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g	エネルギー 553kcal たんぱく質 22g	エネルギー 454kcal 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 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 / 2 0 (月)	4 / 2 1 (火)	4 / 2 2 (水)	4 / 2 3 (木)	4 / 2 4 (金)	4 / 2 5 (土)	4 / 2 6 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの辛子ネズ焼	他人煮	サバの土佐煮	鶏肉のバジルオイル焼	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	山吹和え	シルバジサラダ	バンバンジーサラダ	筍土佐煮	三色煮浸し	ひじきサラダ	干大根の菜種和え
	ぜんまい煮	煮物	露と竹輪の金平風	二色ピーマン胡麻まぶし	南瓜の高野そぼろあんかけ	インゲンがんも煮	ミニロールキャベツ煮
	玉葱マリネ	磯香和え	スクランブルエッグ	ズッキーのラタトゥイユ	ごぼうサラダ	菜の花つきソテー	青菜のウイナー炒め
	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 476kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	リースビーフカツ	カレーの野菜蒸し焼	八宝菜	サワラの赤しそ天ぷら	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	タンドリーチキン
	若布サラダ	ブロッコリーサラダ	カレーポテトサラダ	人参の香味炒め	春キャベツのコールスロー	胡瓜ときくらげの酢の物	じゃが芋の旨煮
	干し大根煮	チャプチェ風炒め	ごぼうの変わり金平	若布と玉ねぎの酢の物	刻み昆布の金平	ソラマメとベーコン オイル炒め	ブロッコリーソテー
	胡瓜とシラスの酢の物	茄子ミート	ターサイのシーフードソテー	ブロッコリーピーマンあえ	青菜と竹輪の煮浸し	時雨煮	枝豆の酢の物
	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23g

※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。

	4 / 1 3 (月)	4 / 1 4 (火)	4 / 1 5 (水)	4 / 1 6 (木)	4 / 1 7 (金)	4 / 1 8 (土)	4 / 1 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	タラのバジルオイル焼	コロッケ	赤魚粕漬焼	蓮根肉詰めフライ	サワラの生姜煮	鶏肉のオランダ煮
	煮物	付) 梅しそめん	付) 玉子焼き	付) かき揚げ	付) 大根サラダ	付) かきあげ	付) 春雨と人参の酢の物
	三色ビ°-マン胡麻炒め	ツナサラダ	ス° オ-ロサラダ	ビ°-フン炒め	竹輪と玉葱のおかか炒め	肉じゃが	南瓜、おくら煮
	エネルギー補給ゼリー-80	露の金平風	三色ナムル	スクランブルエッグフリソースかけ	ビ°-マン突きコソ煮	茄子の揚げ煮	もやしのジャージャー炒め
エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 11g	エネルギー 575kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 598kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジしそフライ	鶏肉の照り焼	マスの焼き南蛮	鶏竜田のトマトソースあえ	カレイの味噌焼	牛肉シシリアン風	タラのパセリバターオイル焼き
	付) ヤングコーン素揚げ	イカのチリソース炒め	付) かき揚げ	筑前煮	付) 竹輪天	ヌードルサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	インゲンと豚肉の塩だれ炒め	わさびサラダ	ごぼうサラダ	カリフラワー胡麻エビ和え	キャバツと蒸し鶏のソテー	ゴボウの胡麻酢和え	大根がんも煮
	じゃがいもキッシュ風	フルーツ缶	マーボー大根	フルーツ缶	蓮根の梅酢煮	エネルギー補給ゼリー-80	野菜のオイスター炒め
エネルギー 555kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23g	エネルギー 542kcal たんぱく質 14g	エネルギー 548kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 13g	エネルギー 598kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal 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)

＜ 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 / 2 0 (月)	4 / 2 1 (火)	4 / 2 2 (水)	4 / 2 3 (木)	4 / 2 4 (金)	4 / 2 5 (土)	4 / 2 6 (日)
昼 食	御飯 アジの辛子ネズ焼 付) 山吹和え ぜんまい煮 ポテトコンサダ	御飯 他人煮 シエルビサラダ 煮物	御飯 サバの土佐煮 付) ミックスかきあげ バンバンジーサラダ 露と竹輪の金平風 フルーツ缶	御飯 鶏唐揚げ 付) おくら素揚げ 大根の梅サラダ ズッキーのラタトゥイユ	御飯 マスの味噌煮 付) おくら天 南瓜の高野そばろあんかけ ごぼうサラダ	御飯 豚肉の照味噌炒め イゲンがんも煮 キャベツのごま酢あえ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げ赤魚の甘酢あんかけ 付) シャトー人参素揚げ マセドアンサラダ 干大根の菜種和え
	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 563kcal たんぱく質 17g	エネルギー 567kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯 けんか 干し大根煮 かにのふわふわ豆腐煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 カレーの野菜蒸し焼 チャプチェ風炒め 茄子ミート エネルギー補給ゼリー-80	御飯 八宝菜 カレーポテトサラダ ごぼうの変わり金平 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラの赤しそ天ぷら 人参の香味炒め 蒟蒻の中華風旨煮 フルーツ缶	御飯 枝豆ハンバーグ 春キャベツのコールスロー ジャーマンポテ	御飯 アジのカレー天婦羅 焼そば ソラマメとベーコン オイル炒め	御飯 タンドリーチキン 付) 人参・絹さや 春雨の中華サラダ じゃが芋の旨煮
	エネルギー 581kcal たんぱく質 19g	エネルギー 568kcal たんぱく質 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 585kcal たんぱく質 20g	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	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。

	4 / 13 (月)	4 / 14 (火)	4 / 15 (水)	4 / 16 (木)	4 / 17 (金)	4 / 18 (土)	4 / 19 (日)
昼食	御飯 すき焼き風 ブロッコリー味噌サラダ 煮物	御飯 サバの韓国風煮 付) ツナサラダ 梅しそめん 青菜チャンプル	御飯 コロッケ スパオロサラダ インゲンのおかか煮	御飯 ブリの粕漬焼 付) 胡瓜、若布の酢の物 ビーツ炒め スクランブルエッグフリソースかけ	御飯 蓮根肉詰めフライ 竹輪と玉葱のおかか炒め 大根サラダ	御飯 サワラの生姜煮 付) 三色浸し 肉じゃが 茄子の揚げ煮	御飯 鶏肉のオランダ煮 細切高野の卵とじ もやしのジャージャー炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	エネルギー 460kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯 アジしそフライ 付) 筍と蟹かまの酢味噌和え インゲンと豚肉の塩だれ炒め じゃがいもキッシュ風	御飯 鶏肉の照り焼 しめじの酢の物 わさびサラダ	御飯 マスの焼き南蛮 付) ごぼうサラダ マーボー大根 南瓜煮	御飯 鶏竜田のトマトソースあえ 小松菜と揚げの煮物 ひじきサラダ	御飯 カレーの味噌焼 付) 蓮根の梅酢煮 若布の卵とじ キャベツと蒸し鶏のソテー	御飯 牛肉シシリアン風 ゴボウの胡麻酢和え 青菜と竹輪の煮浸し	御飯 タラのパセリバターオイル焼き 付) 三色豆煮 大根がんも煮 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g	エネルギー 529kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal 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。

	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (土)	4/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの辛子ネズ焼	他人煮	サバの土佐煮	鶏肉のバジルオイル焼	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	揚げ赤魚の甘酢あんかけ
	付) 山吹和え	五目煮	付) バンバンジーサラダ	筍土佐煮	付) 三色煮浸し	ひじきサラダ	付) 干大根の菜種和え
	ぜんまい煮	磯香和え	露と竹輪の金平風	ズッキーのラタトゥイユ	南瓜の高野そぼろあんかけ	インゲンがんも煮	ミロールキャベツ煮
	ポテトバーコンサラダ		スクランブルエッグ		ごぼうサラダ		青菜のウイナー炒め
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	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 493kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ロースビーフカツ	カレイの野菜蒸し焼	八宝菜	サワラの赤しそ天ぷら	枝豆ハンバーグ	アジのカレー天婦羅	タンドリーチキン
	干し大根煮	付) ブロッコリーサラダ	ごぼうの変わり金平	付) ブロッコリーピーナツあえ	春キャベツのコールスロー	付) 胡瓜ときくらげの酢の物	ブロッコリーソテー
	胡瓜とシラスの酢の物	チャブチエ風炒め	カリフラワー・リンチマリネ	人参の香味炒め	刻み昆布の金平	ソラマメとベーコン オイル炒め	枝豆の酢の物
		茄子ミート		若布と玉ねぎの酢の物		時雨煮	
	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal 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。

