



←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。

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (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	ひとくち磯辺白身フライ	鶏団子煮	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
	スパオロサラダ	キャベツとツナのマヨソテー	大根の煮物	ワラビの煮物	しめじ玉葱イタリアン炒め	蓮根の韓国風和え	じゃが芋の煮物
	レンコンペロンチーノ	肉豆腐	蒟蒻と若布の酢味噌和え	ツナとパプリカのカレー炒め	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	オムレツ
	高野豆腐煮	胡瓜ときくらげの酢の物	青菜のコーン炒め	胡瓜メンマ和え	菜の花のからし和え	カリフラワーくず煮	ソース金平
	エネルギー 561kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal 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
	赤魚粕漬焼	蒸し豚南蛮漬け	サバの生姜煮	サバカツ	タラのバジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
	キャベツと胡瓜の 柚子胡椒マリネ	春雨の中華和え	インゲンとツナの煮物	昆布サラダ	柚子胡椒サラダ	筍土佐煮	ブロッコリーサラダ
	ぜんまい花麩煮	蒟と竹輪の金平風	ひじき五目煮	人参マリネ	ホイコーロー	茄子と花麩煮	炊き合わせ
	青菜とシメジのバター醤油炒め	二色ピーマン炒め煮	ブロッコリーの胡麻和え	玉葱の中華風卵とじ	里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	チンジャオロース
	エネルギー 426kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal 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。

	5 / 4 (月)	5 / 5 (火)	5 / 6 (水)	5 / 7 (木)	5 / 8 (金)	5 / 9 (土)	5 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスの漬け焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	若布サラダ	胡瓜あげの酢の物	若竹煮	キャベツ、ハートン煮	三色胡麻あえ	人参ひじきツナサラダ	干大根の菜種和え
	いんげんと揚げのぬた	高野のそぼろ煮	卵豆腐	マーボー春雨	煮物	インゲン、糸コン煮	茄子のそぼろ煮
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	インゲン味噌炒め	青菜のポン酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ツナサラダ
	エネルギー 457kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 10g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 419kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	サバの照り焼き	鶏肉のバジルオイル焼	赤魚のマリネ	メンチカツ	煮サバ	ハニーマスタードから揚げ
	春野菜サラダ	焼きビーフン	茄子とイカのケチャップ煮	刻み昆布の金平	ヌードルサラダ	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	時雨煮	ピーマン煮浸し	ブロッコリー、ハートンチノ	豚と筍の炒め物	ごぼう煮	蓮根の梅酢煮	ブロッコリーの煮浸し
	大根と葱の酢の物	蓮根のわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	金時豆煮	南瓜のマリネ	里芋の胡麻味噌和え	人参ともやしの酢の物
	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 532kcal たんぱく質 22g	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal 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。



←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。

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (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	ひとくち磯辺白身フライ	鶏団子煮	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
	付) スパオロサラダ	肉豆腐	ごぼう蒸し鶏サラダ	ツナとパプリカのカレー炒め	付) 玉子焼き	付) ピーマン胡麻かきあげ	オムレツ
	レンコンペロンチーノ	青菜とインカの梅和え	青菜のコン炒め	さつま芋サラダ	しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワー煮	ソース金平
	高野豆腐煮	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶	インゲン黒胡麻サラダ	青菜煮浸し フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 594kcal たんぱく質 21g	エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 603kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚粕漬焼	蒸し豚南蛮漬け	サバの生姜煮	サバカツ	タラのバジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
	付) ヤングコーン素揚げ	二色ピーマン炒め煮	付) かきあげ	ジャーマンポテト	付) 柚子胡椒サラダ	付) おくら素揚げ	付) フライドポテト
	ぜんまい花麩煮	卵サラダ	インゲンとササの煮物	人参マリネ	ホイコーロー	筍土佐煮	炊き合わせ
	青菜とシメジのバター醤油炒め	フルーツ缶	干大根の三杯酢		里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	チンジャオロース
	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		
	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 545kcal たんぱく質 13g	エネルギー 586kcal たんぱく質 18g	エネルギー 546kcal 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。

	5 / 4 (月)	5 / 5 (火)	5 / 6 (水)	5 / 7 (木)	5 / 8 (金)	5 / 9 (土)	5 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスの漬け焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付) かき揚げ	高野のそぼろ煮	付) しめじの酢の物	キャベツ、ハートコン煮	付) もやしと葱のかき揚げ	インゲン、糸コン煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	いんげんと揚げのぬた	青菜シーフードソテー	卵豆腐	ごぼうサラダ	煮物	木の芽和え	茄子のそぼろ煮
	人参の香味炒め	エネルギー補給ゼリー-80	インゲン味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め	エネルギー補給ゼリー-80	ツナサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 575kcal たんぱく質 12g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 11g	エネルギー 574kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	サバの照り焼き	鶏肉のバジルオイル焼	赤魚のマリネ	メンチカツ	煮サバ	ハニーマスタードから揚げ
	時雨煮	付) かきあげ	明太ポテトサラダ	豚と筍の炒め物	付) ヌードルサラダ	付) 蓮根のかき揚げ	付) おくら天
	ミートソース	焼きビーフン	茄子とイカのケチャップ煮	大根のカルシウム和風	青菜と赤ピーマンの煮浸し	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	フルーツ缶	蓮根のわさびサラダ			南瓜のマリネ	里芋の胡麻味噌和え	人参ともやしの酢の物
		エネルギー 544kcal たんぱく質 19g	エネルギー 550kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21g	エネルギー 544kcal たんぱく質 15g	エネルギー 603kcal たんぱく質 17g	エネルギー 546kcal 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。





←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 / 27 (月)	4 / 28 (火)	4 / 29 (水)	4 / 30 (木)	5 / 1 (金)	5 / 2 (土)	5 / 3 (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	ひとくち磯辺白身フライ	鶏団子煮	サワラの味噌タルタル焼き	ナスのはさみ揚げ	アジの香味だれ漬け焼き	野菜肉巻きフライ
	若布の卵とじ	付) キャベツとツナのマヨソテー	ごぼう蒸し鶏サラダ	付) 胡瓜メンマ和え	付) 菜の花のからし和え	付) 蓮根の韓国風和え	付) ソース金平
スパオロサラダ	肉豆腐	蒟蒻と若布の酢味噌和え	ワラビの煮物	しめじ玉葱イタリアン炒め	バンバンジーサラダ	じゃが芋の煮物	
		胡瓜ときくらげの酢の物		ツナとパプリカのカレー炒め	インゲン黒胡麻サラダ	かりフラワー煮	オムレツ
	エネルギー 559kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal 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
	赤魚粕漬焼	蒸し豚南蛮漬け	サバの生姜煮	弁当	タラのバジルオイル焼	牛甘辛煮	マスのパセリバター焼き
	付) 青菜とシメジの バター醤油炒め	春雨の中華和え	付) ブロccoliの胡麻和え	人参マリネ	付) 柚子胡椒サラダ	付) 筍土佐煮	付) ブロccoli-サラダ
キャベツと胡瓜の 柚子胡椒マリネ	卵サラダ	インゲンとツナの煮物	玉葱の中華風卵とじ	ホイコーロー	茄子と花魁煮	炊き合わせ	
ぜんまい花魁煮		ひじき五目煮		里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	チンジャオロース	
	エネルギー 427kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 447kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g

※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。

◆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)

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。

	5 / 4 (月)	5 / 5 (火)	5 / 6 (水)	5 / 7 (木)	5 / 8 (金)	5 / 9 (土)	5 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	マスの漬け焼	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付) 若布サラダ	付) 胡瓜あげの酢の物	付) 若竹煮	キャベツ、パプリカ煮	付) 三色胡麻あえ	インゲン、糸コン煮	付) ツナサラダ
	いんげんと揚げのぬた	高野のそぼろ煮	卵豆腐	青菜のポロコ酢和え	煮物	オムレツ	干大根の菜種和え
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	インゲン味噌炒め		蒸し鶏と野菜の和風炒め		茄子のそぼろ煮
エネルギー 461kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	サバの照り焼き	鶏肉のバジルオイル焼	赤魚のマリネ	メンチカツ	煮サバ	ハニーマスタードから揚げ
	春野菜サラダ	付) ピーマン煮浸し	明太ポテトサラダ	付) 刻み昆布の金平	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) 蓮根の梅酢煮	梅風味サラダ
	ミートソース	焼きビーフン	茄子とイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ヌードルサラダ	人参の韓国風炒め	人参ともやしの酢の物
		炊き合わせ		金時豆煮		里芋の胡麻味噌和え	
エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal 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。

