

＜ 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。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	6/14(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のケチャップ照り焼	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の西京焼き	カレイの中華風レモン蒸し	豚肉のトマトソース煮
	玉葱の卵とじ	大根と人参の酢の物	牛肉と玉葱の中華炒め	炊き合わせ	キャベツのゆかり和え	カリフラワーくず煮	ごぼうサラダ
	野菜の味噌炒め	時雨煮	昆布煮	玉子焼き	焼うどん	チャブチエ風炒め	大根の煮物
	干大根の三杯酢	アスパラと竹輪の甘辛炒め	空豆とブロッコリーのサラダ	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	ミニロールキャベツ煮	もやしと人参の酢の物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 459kcal たんぱく質 11g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 458kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 23g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	ホッケの照り焼き	トンカツ卵とじ	アジ土佐煮	揚げ鶏の香味だれあえ	タラの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	インゲン揚げ煮	春雨サラダ	カリフラワーと 桜エビの酢の物	落とさつま揚げの 中華風和え	パプリカとひじきの炒り煮	里芋のそぼろ煮
	ワラビの煮物	塩焼そば	豆乳しんじょう カニカマあんかけ	竹輪とそら豆のチリソース炒め	スパゲティサラダ	八宝菜	胡麻豆腐
	青菜と竹輪のぬた	もずくの酢の物	じゃが芋旨煮	青菜のピーナツ炒め	つきこんピリ辛煮	インゲン黒胡麻サラダ	オムレツ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 15g	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 528kcal たんぱく質 19g	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g

※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。

	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)	6/21(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉塩だれ炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシュウマイ	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め	バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	ジャガイモの和風カレー炒め	干し椎茸春雨炒め	胡瓜ときくらげの酢の物
	南瓜、おくら煮	炊き合わせ	オクラのわさび和え	干大根の菜種和え	煮物	枝豆の酢の物	時雨煮
	胡瓜とカニカマの酢の物	じゃが芋の酢の物	南瓜とレンコンの炒め煮	三色ピーマン胡麻炒め	ブロッコリーとハムの炒め物	絹さや卵とじ	金時豆煮
	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	一口ささみフライ	アジのゆかり天ぷら	豚しゃぶ
	揚げなすの生姜醤油あえ	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	オムレツ	青菜と豚肉の炒め	三色金平
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリーペパロンチーノ	ごうやチャンプル	昆布サラダ	大根柚子和え	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	里芋と空豆の煮物	キャベツと炒り卵の酢の物	三色こんにゃく中華和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	梅風味マカロニサラダ	キャベツナムル
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 472kcal たんぱく質 12g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal たんぱく質 19g

※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。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	6/14(日)
昼食	御飯 鶏肉のケチャップ照り焼 付)かきあげ 野菜の味噌炒め 干大根の三杯酢	御飯 白身魚の磯部揚げ 付)おくら素揚げ 時雨煮 アスパラと竹輪の甘辛炒め	御飯 鶏唐揚げ 牛肉と玉葱の中華炒め 五目煮 フルーツ缶	御飯 サバの韓国風焼き 付)南瓜の素揚げ 炊き合わせ 人参の香味炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 チキンカツ 付)シャトー人参素揚げ 焼うどん 青菜揚げ煮	御飯 カレイの中華風レモン蒸し 付)カレーポテトサラダ チャブチエ風炒め ミニロールキャベツ煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉のトマトソース煮 付)竹輪天 ごぼうサラダ 大根の煮物
	エネルギー 555kcal たんぱく質 19g	エネルギー 526kcal たんぱく質 11g	エネルギー 563kcal たんぱく質 22g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 16g	エネルギー 577kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g
	御飯 サワラのカレー煮 付)ヤングコーン素揚げ ワラビの煮物 茄子ピーマン煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の照味噌炒め 付)インゲン揚げ煮 塩焼そば 小松菜おかか炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付)フライドポテト ベーコンオイスターソース炒め 春雨サラダ	御飯 トンカツ卵とじ カリフラワーと桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め	御飯 アジ土佐煮 付)華詞 落とさつま揚げの中華風和え スパゲティサラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ 八宝菜 インゲン黒胡麻サラダ フルーツ缶	御飯 タラの野菜あんかけ 付)オムレツ 青菜ベーコン炒め 里芋のそぼろ煮
エネルギー 561kcal たんぱく質 14g	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal 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。

	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)	6/21(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉塩だれ炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシュウマイ	赤魚の揚げ煮
	付)玉子焼き 南瓜、おくら煮 キャベツの担々味噌がけ	もやし中華炒め 炊き合わせ	付)おくら天 バンバンジーサラダ 南瓜とレンコンの炒め煮	マセドアンサラダ 三色ピーマン胡麻炒め エネルギー補給ゼリー-80	付)かき揚げ ジャガイモの和風カレー炒め 煮物 エネルギー補給ゼリー-80	付)ヤングコーン天ぷら 干し椎茸春雨炒め 絹さや卵とじ エネルギー補給ゼリー-80	付)おくらの素揚げ 時雨煮 金時豆煮 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 546kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal たんぱく質 13g	エネルギー 570kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	一口ささみフライ	アジのゆかり天ぷら	豚しゃぶ
	付)ミックスかきあげ 揚げなすの生姜醤油あえ インゲンとツナの煮物	付)マカロニサラダ 豚肉と人参のみそ炒め 里芋と空豆の煮物 エネルギー補給ゼリー-80	ポテトサラダ キャベツと炒り卵の酢の物	柚子胡椒サラダ ごうやチャンプル	付)オムレツ ピーマンと竹輪の甘辛炒め 青梗菜とあさりの煮浸し	付)梅風味マカロニサラダ 筑前煮 大根柚子和え	三色金平 カレー肉じゃが
	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 571kcal たんぱく質 13g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 547kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 18g

※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。

	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	6/14(日)
昼食	御飯 鶏肉のケチャップ照り焼 玉葱の卵とじ 野菜の味噌炒め	御飯 白身魚の磯部揚げ 付)大根と人参の酢の物 時雨煮 アスパラと竹輪の甘辛炒め	御飯 ハンバーグ 昆布煮 五目煮	御飯 サバの韓国風焼き 付)人参の香味炒め 炊き合わせ 玉子焼き	御飯 鶏の西京焼き キャベツのゆかり和え 枝豆ふわふわ豆腐	御飯 カレイの中華風レモン蒸し 付)カリフラワーくず煮 チャブチエ風炒め ミニロールキャベツ煮	御飯 豚肉のトマトソース煮 付)ごぼうサラダ 大根の煮物 もやしと人参の酢の物
	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g	エネルギー 477kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 25g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g
	御飯 サワラのカレー煮 付)ひじきサラダ ワラビの煮物 青菜と竹輪のめた	御飯 豚肉の照味噌炒め 塩焼そば もずくの酢の物	御飯 ホッケの照り焼き 付)春雨サラダ ベーコンオイスター ソース炒め じゃが芋旨煮	御飯 トンカツ卵とじ カリフラワーと 桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め	御飯 アジ土佐煮 付)落とさつま揚げの 中華風和え スパゲティサラダ つきこんピリ辛煮	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ 付)パプリカとひじきの炒り煮 八宝菜 インゲン黒胡麻サラダ	御飯 タラの野菜あんかけ 付)青菜ベーコン炒め 胡麻豆腐 オムレツ
エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal 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)

＜ 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。

	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)	6/21(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼	豚肉塩だれ炒め	マスのレモンオイル焼	皮なしシュウマイ	赤魚の揚げ煮
	付)胡瓜とカニカマの酢の物	もやし中華炒め	付)バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	付)ジャガイモの和風カレー炒め	付)枝豆の酢の物	付)胡瓜ときくらげの酢の物
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	大根竹輪煮	三色ピーマン胡麻炒め	煮物	干し椎茸春雨炒め	時雨煮
	南瓜、おくら煮		南瓜とレンコンの炒め煮		ブロッコリーとハムの炒め物	絹さや卵とじ	千草焼きあんかけ
	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	赤魚粕漬焼	メンチカツ	サバ南蛮	一口ささみフライ	アジのゆかり天ぷら	豚しゃぶ
	付)インゲンとツナの煮物	付)マカロニサラダ	ポテトサラダ	付)柚子胡椒サラダ	付)昆布サラダ	付 大根柚子和え	ミニ信田巻き
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参のみそ炒め	ブロッコリー・ペパロンチーノ	三色こんにやく中華和え	オムレツ	青菜と豚肉の炒め	キャベツナムル
	蒸し鶏と若布の炒り煮	里芋と空豆の煮物		インゲンピーナツ和え	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	筑前煮	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g

※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。

