



←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。

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	キスの磯部揚げ	スコッチエッグ	カレーの天ぷら	豚しゃぶ	サバの照り焼き	焼鳥
	かきあげ	千草焼きあんかけ	ブロッコリーの中華炒め	玉葱と絹さやの卵とじ	枝豆酢の物	キャベツのゆかり和え	青菜つきこん煮
	青菜のピーマン和え	大根のカルパチー風	筑前煮	じゃが芋とウイナーの ソース炒め	干し大根煮	ごぼうの変わり金平	南瓜、おくら煮
	炒り豆腐	青菜の煮浸し	山吹和え	インゲンの磯香和え	茄子の利休煮	豚肉と茄子の味噌炒め	カリフラワーの酢の物
	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 478kcal たんぱく質 12g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 455kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	牛肉シシリアン風	アジの粕漬焼	鶏肉の南部天	サワラの青じそオイル焼
	筍と合挽のバター醤油炒め	付) 絹さや	ごぼうの金平	ひじきサラダ	大豆の甘辛煮	胡瓜とカニカマの酢の物	春雨の中華酢の物
	大豆、昆布煮	ピーマンの土佐煮	ホイコーロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	ブロッコリーペペロンチーノ	昆布煮	ぜんまいのピーマン風
	スパゲティサラダ	エビチリ風	ピーマン煮浸し	青菜の胡麻和え	しめじの酢の物	青菜のイタリアン炒め	大根がんも煮
	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 515kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 19g	エネルギー 478kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal 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。

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)	5/23 (土)	5/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	お好み焼き風天ぷら	アジのフリッター	鶏団子ケチャップ煮	赤魚のチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	ニラの卵とじ	刻み昆布の金平	オニオンサラダ	青菜の煮浸し	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	空豆とブロッコリーのサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	大根とレモンの酢の物	胡麻酢あえ	三色金平	さつま芋の煮物	大根のごま酢あえ	青菜のシーフード炒め
	金時豆煮	おくらの味噌炒め	ほうれん草がんも煮	胡麻豆腐	胡瓜ときくらげの酢の物	時雨煮	インゲン揚げ煮
	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g	エネルギー 459kcal たんぱく質 14g	エネルギー 457kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ささみチーズフライ	マスの照り焼き	鶏の西京焼き	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの柚子胡椒焼き	鶏肉の天婦羅
	炊き合わせ	若布サラダ	若竹煮	昆布サラダ	インゲン、糸コシ煮	じゃが芋ホトサラダ	ごぼうサラダ
	里芋の胡麻味噌かけ	マーボー茄子	インゲン胡麻和え	露の梅酢煮	キャベツピクルス	八宝菜	キャベツボール
	ソラマメサラダ	カリフラワーくず煮	春キャベツのコールスロー	竹輪と人参の カレーマヨ炒め	ごぼうチャンプル	パプリカとひじきの炒り煮	胡瓜と生姜の酢の物
	エネルギー 516kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 13g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 513kcal たんぱく質 8g	エネルギー 526kcal たんぱく質 14g	エネルギー 531kcal 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。

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	キスの磯部揚げ	スコッチエッグ	カレーの天ぷら	チキンカツ	サバの照り焼き	焼鳥
	付) かきあげ	付) おくら素揚げ	付) もやしと葱のかき揚げ	付) バンバンジーサラダ	付) ポテトサラダ	付) 大根と揚げの酢の物	南瓜、おくら煮
	煮物	大根のカルパチーオ風	筑前煮	玉葱と絹さやの卵とじ	干し大根煮	ごぼうの変わり金平	カリフラワーの酢の物
	炒り豆腐	豚肉のポン酢炒め	山吹和え	じゃが芋とウイナーの ソース炒め	茄子の利休煮 エネルギー補給ゼリー-80	豚肉と茄子の味噌炒め 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 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 530kcal たんぱく質 10g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 548kcal たんぱく質 13g	エネルギー 595kcal たんぱく質 15g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 591kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚煮	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	牛肉シシリアン風	アジの粕漬焼	鶏唐揚げ	タラの天ぷら
	付) スパゲティサラダ	付) バンサンスー	付) 大根ときくらげの ごま酢和え	付) かき揚げ	付) きこのかき揚げ	インゲン黒胡麻サラダ	付) シェルビジサラダ
	玉葱マリネ	ピーマンの土佐煮	ごぼうの金平	蒟蒻と椎茸の炒め煮	青菜と竹輪の煮浸し	青菜のイタリアン炒め	春雨の中華酢の物
	筍と合挽のバター醤油炒め エネルギー補給ゼリー-80	じゃが芋と牛肉の旨煮	ピーマン煮浸し エネルギー補給ゼリー-80	青菜の胡麻和え	大豆の甘辛煮		ぜんまいのピリッパ風
	エネルギー 567kcal たんぱく質 13g	エネルギー 588kcal たんぱく質 23g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 568kcal たんぱく質 20g	エネルギー 523kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 10g

※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。

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)	5/23 (土)	5/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの漬け焼	お好み焼き風天ぷら	アジのフリッター	鶏団子ケチャップ煮	赤魚のチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	付) 金時豆煮	スパオロサラダ	付) シアトー人参素揚げ	付) 三色金平	付) さつま芋の煮物	付) 春雨サラダ	付) カレーかき揚げ
	ニラの卵とじ	おくらの味噌炒め	オニオンサラダ	胡麻豆腐	豚肉野菜炒め	絹さや卵とじ	青菜のシーフード炒め
	キャベツと蒸し鶏のナムル		ほうれん草がんも煮	南瓜のマリネ	炊き合わせ	時雨煮	インゲン揚げ煮
	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 17g	エネルギー 597kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 586kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ささみチーズフライ	マスの照り焼き	鶏の西京焼き	サバの韓国風焼き	ポテサラ風コロッケ	アジの柚子胡椒焼き	チキンカツ
	付) ソラマメサラダ	付) 竹輪天	インゲン胡麻和え	付) ミックスかきあげ	付) 玉子焼き	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	ごぼうサラダ
	炊き合わせ	マーボー茄子	春キャベツのコールスロー	落の梅酢煮	キャベツピクルス	じゃが芋ホットサラダ	肉じゃが
	里芋の胡麻味噌かけ	かりふろくず煮	エネルギー補給ゼリー-80	竹輪と人参の カレーマヨ炒め	ごぼうチャンプル	八宝菜	
		エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 583kcal たんぱく質 19g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15g	エネルギー 600kcal たんぱく質 13g	エネルギー 574kcal 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。

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 付) かきあげ 青菜のピリナツ和え 炒り豆腐	御飯 キスの磯部揚げ 付) 千草焼きあんかけ 大根の加熱ナラ風 青菜の煮浸し	御飯 スコッチエッグ 付) 胡瓜とらっきょうの酢の物 筑前煮 山吹和え	御飯 カレーの天ぷら 付) バンバンジーサラダ じゃが芋とウインナーのソース炒め インゲンの磯香和え	御飯 豚しゃぶ 枝豆酢の物 ポテトサラダ	御飯 サバの照り焼き 付) 大根と揚げの酢の物 ごぼうの変わり金平 豚肉と茄子の味噌炒め	御飯 焼鳥 南瓜、おくら煮 カリフラワーの酢の物
	エネルギー 521kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 赤魚煮 付) スパゲティサラダ 筍と合挽のバター醤油炒め 大豆、昆布煮	御飯 鶏肉の照り焼 付) バンサンデー ピーマンの土佐煮 エビチリ風	御飯 サバの生姜煮 付) ピーマン煮浸し ごぼうの金平 ホイコーロー	御飯 牛肉シシリアン風 ひじきサラダ 蒟蒻と椎茸の炒め煮	御飯 アジの粕漬焼 付) しめじの酢の物 大豆の甘辛煮 ブロッコリーペペロンチーノ	御飯 鶏肉の南部天 胡瓜とカキマの酢の物 青菜のイタリアン炒め	御飯 サワラの青じそオイル焼 付) シェルビジサラダ 春雨の中華酢の物 ぜんまいのピリナツ和え
	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 514kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal 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。

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)	5/23 (土)	5/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの漬け焼	お好み焼き風天ぷら	アジのフリッター	鶏団子ケチャップ煮	赤魚のチャンチャン焼き	茄子の肉詰め天	サバの土佐焼
	付) 金時豆煮	ｽﾊﾟﾝﾈｰのサラダ	付) オニオンサラダ	三色金平	豚肉野菜炒め	春雨サラダ	付) 空豆とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ
	ニラの卵とじ	大根とレモンの酢の物	胡麻酢あえ	南瓜のマリネ	さつま芋の煮物	時雨煮	青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め
	ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞと蒸し鶏のﾈｯﾄ		ほうれん草がんと煮				インゲン揚げ煮
	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 461kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ささみチーズフライ	マスの照り焼き	鶏の西京焼き	サバの韓国風焼き	ﾎﾟﾂﾗ風ｺｯｷ	アジの柚子胡椒焼き	鶏肉の天婦羅
	付) ソラマメサラダ	付) 若布サラダ	付) 春ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞのｺｰﾙｽｰ	付) 昆布サラダ	玉子焼き	付) じゃが芋ｷｯｯﾄﾞのサラダ	ごぼうサラダ
	炊き合わせ	マーボー茄子	若竹煮	落の梅酢煮	ｲﾝｴﾝ、糸ｺﾝ煮	八宝菜	胡瓜と生姜の酢の物
	里芋の胡麻味噌かけ	ｶﾘﾌﾗｲｰくず煮	ｲﾝｴﾝ胡麻和え	竹輪と人参の カレーマヨ炒め		ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮	
	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 13g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 10g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal 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。**

