



←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。

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅南蛮	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	ごぼうの変わり金平	キャベツと紅生姜の酢の物	夏なます	青菜細切り高野煮浸し	干し大根煮	玉葱と竹輪のかき揚げ	パプリカとひじきの炒り煮
	人参シリシリ	茄子と豚肉の テンメンジャン炒め	カリフラワー・ベーコン煮	しめじの酢の物	茄子の香味だれ	キャベツと蒸し鶏のナムル	焼なすの生姜あんかけ
	マカロニサラダ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ	大根と人参の酢の物	青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 529kcal たんぱく質 10g	エネルギー 441kcal たんぱく質 12g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17g	エネルギー 453kcal たんぱく質 12g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの西京焼	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	ポテト・ベーコンサラダ	ブロッコリー・パプリカ・ピーマン	ビーフカレー炒め	蓮根サラダ	春雨のジャージャー炒め	にんにくの芽の味噌炒め	若布とシラスの酢の物
	大根と竹輪の酢の物	パプリカのホイコーロー風	胡瓜とらっきょうの酢の物	蒟蒻の中華風旨煮	ブロッコリー茸ソテー	南瓜のマリネ	さつま芋の煮物
	ツナとピーマンのカレー炒め	昆布サラダ	青菜とさつま揚げの煮浸し	人参のりんご酢和え	胡瓜とカニカマの酢の物	人参のおかか煮	オムレツ
	エネルギー 474kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 22g	エネルギー 457kcal たんぱく質 15g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal 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。

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレイの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	鶏肉の南部天	赤魚の揚げ煮
	焼きそば	人参の韓国風炒め	ジャーマンポテ	じゃが芋の酢の物	青菜揚げ煮	車麩の煮物	枝豆酢の物
	大根とレモンの酢の物	オクラのわさび和え	絹さやの生姜煮	昆布煮	キャベツ塩だれ炒め	大根揚げのゴマ酢あえ	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め
	蓮根のピリ辛和え	スパオクラサラダ	キャベツの酢の物	ブロッコリー炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグフリースかけ
	エネルギー 454kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 482kcal たんぱく質 10g	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 478kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏唐揚げチリソースかけ	サワラのカレーパン粉焼き	豚肉の味噌炒め	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ビーマン肉詰めフライ
	ひじきサラダ	夏野菜の梅醤油浸し	小角揚げインゲン煮	人参の香味炒め	竹輪と落の中華風サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	カリフラワーピクルス	ジャガイボの味噌煮	青菜煮浸し	パンサンスー	ごうやチャンプル	豚肉のポン酢炒め	ブロッコリーの煮浸し
	青菜としめじの煮浸し	玉子焼き	ソラマメとベーコン オイル炒め	冬瓜とツナの洋風煮込み	ピーマンつきこん煮	胡瓜と生姜の酢の物	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 534kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 459kcal たんぱく質 13g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g

※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。

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)
昼食	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 付)オムレツ ごぼうの変わり金平 マカロニサラダ	御飯 タラの南部天 茄子と豚肉の テンメンジャン炒め 根菜炒め煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 金平コロッケ 五目煮 春雨の中華サラダ	御飯 マスの味噌煮 付)フライドポテト 柚子胡椒サラダ 野菜のオイスター炒め	御飯 トカツの和風カレー煮 付)スパゲティサラダ 干し大根煮 茄子の香味だれ	御飯 カレーの味噌焼 付)玉葱と竹輪のかき揚げ キャバツと蒸し鶏のナムル 大根と人参の酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 他人煮 山くらげの金平風 青菜、竹輪の中華炒め フルーツ缶
	エネルギー 577kcal たんぱく質 20g	エネルギー 557kcal たんぱく質 10g	エネルギー 542kcal たんぱく質 13g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 13g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 カレーの天ぷら 付)ポテトバーコンサラダ 大根と竹輪の酢の物 ツナとピーマンのカレー炒め フルーツ缶	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ パプリカのホイコーロー風	御飯 サバの西京焼 付)竹輪天 ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し エネルギー補給ゼリー-80	御飯 お好み焼き風天ぷら 蓮根サラダ 冬瓜としんじょうの煮物	御飯 アジのバジルオイル焼 付)きのこのかき揚げ ポテトサラダ 春雨のジャージャー炒め	御飯 鶏肉の生姜煮 にんにくの芽の味噌炒め 南瓜のマリネ	御飯 白身魚の中華あんかけ 付)ヤングコーン素揚げ 炊き合わせ さつま芋の煮物
	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 559kcal たんぱく質 23g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17g	エネルギー 576kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 21g	エネルギー 568kcal 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。

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの漬け焼	豚しゃぶ	カレーの錦揚げ	枝豆ハンバーグ	サバの照り焼き	チンカツ	赤魚の揚げ煮
	付)かき揚げ	人参の韓国風炒め	付)ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	付)かきあげ	付)春雨サラダ	付)ミックスかきあげ
	中華風卵とし	スパオロサラダ	八宝菜	小松菜と竹輪の甘辛炒め	青菜揚げ煮	車麩の煮物	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め
	焼きそば		キャベツの酢の物		三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグフリースかけ
	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 13g	エネルギー 582kcal たんぱく質 21g	エネルギー 591kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏唐揚げチリソースかけ	サワラのカレーパン粉焼き	豚肉の味噌炒め	マスの煮つけ	酢豚	アジのレモンオイル焼	ビーマン肉詰めフライ
	付) おくら素揚げ	夏野菜の梅醤油浸し	付)ごぼうサラダ	付)人参の黒胡麻かき揚げ	竹輪と落の中華風サラダ	付)かき揚げ	付) シャトー人参素揚げ
	筑前煮	ジャガ仔の味噌煮	小角揚げインゲン煮	パンサンスー	ごうやチャンプル	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	青菜としめじの煮浸し	フルーツ缶	ソラマメとベーコン オイル炒め	冬瓜とツナの洋風煮込み フルーツ缶		オムレツ フルーツ缶	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 567kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 13g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal 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。



←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。

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの梅南蛮	金平コロッケ	マスの味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼	他人煮
	人参シリシリ	付) キャベツと紅生姜の酢の物	付) 夏なます	付) 柚子胡椒サラダ	干し大根煮	付) 大根と人参の酢の物	焼なすの生姜あんかけ
	マカヒサラダ	茄子と豚肉の テンメンジャン炒め 根菜炒め煮	カリフラワー-コン煮 春雨の中華サラダ	しめじの酢の物 野菜のオイスター炒め	茄子の香味だれ キャベツと蒸し鶏のナムル	玉葱と竹輪のかき揚げ	青菜、竹輪の中華炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 529kcal たんぱく質 10g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの西京焼	お好み焼き風天ぷら	アジのバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) ポテト-コンサラダ	ブロッコリー-パ-パ-コンチーノ	付) 胡瓜とらっきょうの酢の物	蓮根サラダ	付) ブロッコリー茸ソテー	にんにくの芽の味噌炒め	付) 若布とシラスの酢の物
	ツナとピーマンのカレー炒め	昆布サラダ	ビ-フカカレー炒め	人参のりんご酢和え	春雨のジャージャー炒め	南瓜のマリネ	さつま芋の煮物
ぜんまい煮		青菜とさつま揚げの煮浸し		胡瓜とカニカマの酢の物		オムレツ	
	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 501kcal たんぱく質 13g

※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。

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)
昼 食	御飯 マスの漬け焼 付) 蓮根のピリ辛和え 焼きそば 大根とレモンの酢の物	御飯 豚しゃぶ わらのわさび和え スパオロサラダ	御飯 カレーの錦揚げ 付) 絹さやの生姜煮 ジャーマンポテト キャベツの酢の物	御飯 枝豆ハンバーグ じゃが芋の酢の物 ブロッコリー炒め	御飯 サバの照り焼き 付) キャベツ塩だれ炒め 筍とカニカマの酢の物 三色金平	御飯 鶏肉の南部天 車麩の煮物 青菜パコソ炒め	御飯 赤魚の揚げ煮 付) 枝豆酢の物 インゲンと竹輪の カレー醤油炒め スクランブルエッグフリースかけ
	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 10g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 19g
夕 食	御飯 鶏唐揚げチリソースかけ カリフラワーピクルス 青菜としめじの煮浸し	御飯 サワらのカレーパン粉焼き 付) ジャージャーキャベツ ジャガ仔の味噌煮 玉子焼き	御飯 豚肉の味噌炒め ごぼうサラダ 小角揚げインゲン煮	御飯 マスの煮つけ 付) 人参の香味炒め バンサンスー 冬瓜とツナの洋風煮込み	御飯 酢豚 付) 竹輪と落の中華風サラダ ごうやチャンプル ピーマンつきこん煮	御飯 アジのレモンオイル焼 付) スパゲティサラダ 豚肉のボン酢炒め 胡瓜と生姜の酢の物	御飯 ピーマン肉詰めフライ ブロッコリーの煮浸し キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 469kcal たんぱく質 13g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal 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。

