

＜ 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。

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	ブリの中華風照焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	蒸し豚南蛮漬け	サワラ黒ごま天	鶏唐揚げ
	玉葱と竹輪のかき揚げ	高野のそぼろ煮	三色ナムル	若布と玉葱の酢の物	春雨梅風味サラダ	蒟蒻の中華風旨煮	ぜんまい煮
	炊き合わせ	青菜煮浸し	ひじき五目煮	筑前煮	肉じゃが	いんげんおかか和え	胡瓜、若布の酢の物
	人参の胡麻酢和え	豚肉と茄子のケチャップ炒め	車麩の煮物	小松菜つきこん煮	青菜のぬた	干大根の三杯酢	ポテトサラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 473kcal たんぱく質 11g	エネルギー 503kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの海苔塩唐揚げ	ピーマン肉詰めフライ	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	焼鳥	サバのタンドリー焼
	青菜シーフードリテー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	マカロニサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	青菜のコーン炒め	シーフードスパゲティ	青菜のピーマン炒め
	バンサンスー	南瓜のマリネ	蓮根かき金平	ホイコーロー	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め	チリコンカン	焼そば
	カレー風味ポテトサラダ	ブロッコリーペペロンチーノ	茄子の香味だれ	ブロッコリーオスター炒め	枝豆の酢の物	もやしと人参の酢の物	しめじの酢の物
	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 22g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal 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。

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)	7/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	鶏肉のガーリックソースかけ	タラのタコソース野菜のせ	トンカツあんかけ煮	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	オムレツ	青菜揚げ煮	ゴーヤかき揚げ	キャベツと揚げのおかか炒め	梅風味マカロニサラダ	キャベツピーナツ炒め	八宝菜
	大根とベーコンのコンソメ煮	そうめんジュレつゆかけ	焼うどん	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	夏野菜の煮物	大根の煮物	胡瓜と春雨の酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	里芋いんげん利休煮	金時豆煮	枝豆とひじきの酢の物	揚げ茄子のトマト煮	玉葱マリネ	青菜と赤ピーマンの煮浸し
	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 485kcal たんぱく質 13g	エネルギー 509kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シシリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	人参カレーライス	揚げ南瓜からしあんかけ	ジャーマンポテト	若布サラダ	明太ポテトサラダ	人参の香味炒め	じゃが芋の高野そぼろあんかけ
	昆布煮	かたろ煮浸し	たこザンギと落の煮物	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの煮浸し
	じゃが芋ホットサラダ	ピーマン突きコン煮	刺身コンニャクの酢味噌和え	人参とツナの卵炒め	夏なます	干し大根煮	もずくの酢の物
	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 20g

※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。

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	ブリの中華風照焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	蒸し豚南蛮漬け	サワラ黒ごま天	鶏唐揚げ
	炊き合わせ	付) ヤングコーン素揚げ	付) 三色ナムル	チャプチエ風炒め	青菜のぬた	蒟蒻の中華風旨煮	付) ポテトサラダ
	人参の胡麻酢和え	ヌードルサラダ	車麩の煮物	小松菜つきこん煮	大根の加熱ナラ風	いんげんおかか和え	ぜんまい煮
	エネルギー補給ゼリー-80	青菜煮浸し	竹輪の味噌炒め	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80	露と竹輪の金平風
	エネルギー 563kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 18g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 11g	エネルギー 529kcal たんぱく質 19g	エネルギー 565kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの海苔塩唐揚げ	ピーマン肉詰めフライ	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	焼鳥	サバのタンドリー焼
	付) カレー風味ポテトサラダ	蒟蒻と椎茸の炒め煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	ホイコーロー	付) シャトー人参素揚げ	付) シーフードスパゲティ	付) きのこのかき揚げ
	青菜シーフードソテー	南瓜のマリネ	マカロニサラダ	五目煮	青菜のコン炒め	ごぼうの変わり金平	青菜のピーマン炒め
	五目巾着煮	フルーツ缶	蓮根カレー金平	フルーツ缶	いんげんと竹輪の カレー醤油炒め	チリコンカン	焼そば
	エネルギー 554kcal たんぱく質 13g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 590kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal 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。

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)	7/5 (日)
昼食	御飯 ホッケの照り焼き 付) ピーマン胡麻かきあげ 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツと蒸し鶏のナムル エネルギー補給ゼリー80	御飯 ハンバーグ 付) 青菜揚げ煮 そうめんジュレつゆかけ 里芋いんげん利休煮 フルーツ缶	御飯 タラのタコソース野菜のせ 付) ゴーヤかき揚げ 焼うどん 金時豆煮 フルーツ缶	御飯 トンカツあんかけ煮 付) キャベツと揚げの おかか炒め ピーマンと筍ピリ辛炒め煮 さつま芋の甘露煮	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) 梅風味マカニクラグ 夏野菜の煮物 揚げ茄子のトマト煮	御飯 豚肉の錦揚げ 付) いんげん竹輪胡麻あえ キャベツピーナツ炒め 玉葱マリネ	御飯 アジの生姜ソテー 付) おくら素揚げ 八宝菜 星おムツ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 564kcal たんぱく質 13g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 17g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 牛肉シシリアン風 人参カレーカス じゃが芋ホトサラダ	御飯 サバのマリネ 春雨サラダ 揚げ南瓜からしあんかけ	御飯 豚肉の生姜焼 付) ジャーマンポテト 茄子ミート たこザンギと踏の煮物	御飯 マスのパセリバター焼き 付) ごぼうのかき揚げ カリフラワーくず煮 豚肉のポン酢炒め	御飯 鶏団子の甘酢 付) 明太ホトサラダ ナポリタン 青菜コーンの煮浸し	御飯 サバの韓国風焼き 付) 竹輪の黒胡麻天 人参の香味炒め 茄子の利休煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 チキンカツ ごぼうサラダ じゃが芋の 高野そぼろあんかけ
	エネルギー 554kcal たんぱく質 20g	エネルギー 602kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 18g	エネルギー 518kcal たんぱく質 14g	エネルギー 594kcal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal 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。

＜ 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。

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の柚子胡椒焼	ブリの中華風照焼	コロッケ	揚げカレイの野菜あんかけ	蒸し豚南蛮漬け	サワラ黒ごま天	鶏唐揚げ
	玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 青菜煮浸し	車麩の煮物	付) 小松菜つきこん煮	付) 青菜のぬた	付) 干大根の三杯酢	付) ポテトサラダ
	炊き合わせ	高野のそぼろ煮	竹輪の味噌炒め	チャプチエ風炒め	春雨梅風味サラダ	玉葱の卵とじ	ぜんまい煮
		ヌードルサラダ		筑前煮	肉じゃが	蒟蒻の中華風旨煮	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの海苔塩唐揚げ	ピーマン肉詰めフライ	サバの生姜煮	鶏肉のバジルオイル焼	アジのパン粉焼	焼鳥	サバのタンドリー焼
	付) 青菜シーフードソテー	キャベツの煮浸し	付) マカロニサラダ	胡瓜とカニカマの酢の物	付) 青菜のコン炒め	シーフードスパゲティ	付) 青菜のピーマン炒め
	バンサンスー	南瓜のマリネ	蓮根カレー金平	ホイコーロー	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め	チリコンカン	焼そば
	カレー風味ポテトサラダ		茄子の香味だれ		枝豆の酢の物		しめじの酢の物
	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 513kcal 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。

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。

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)	7/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの照り焼き	鶏肉のガーリックソースかけ	タラのタコソース野菜のせ	トンカツあんかけ煮	サワラのレモンオイル焼	豚肉の錦揚げ	アジの生姜ソテー
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	付) 青菜揚げ煮	付) キャベツとあさりの酢の物	キャベツと揚げのおかか炒め	付) 梅風味マカニサラダ	大根の煮物	付) 青菜と赤ピーマンの煮浸し
	オムレツ	そうめんジュレつゆかけ	ゴーヤかき揚げ	ピーマンと筍ピリ辛炒め煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	八宝菜
	大根とベーコンのコンソメ煮	ひじきサラダ	焼うどん		揚げ茄子のトマト煮		胡瓜と春雨の酢の物
	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉シリアン風	サバのマリネ	豚肉の生姜焼	マスのパセリバター焼き	鶏団子の甘酢	サバの韓国風焼き	鶏肉の磯部揚げ
	人参カレーカス	付) カワラー煮浸し	ジャーマンポテト	付) 若布サラダ	明太ポテトサラダ	付) 人参の香味炒め	付) もずくの酢の物
	じゃが芋ホトサダ	揚げ南瓜からしあんかけ	茄子ミート	豚肉のポン酢炒め	青菜コーンの煮浸し	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの煮浸し
		ピーマン突きコシ煮		人参とツナの卵炒め		干し大根煮	じゃが芋の 高野そばろあんかけ
	エネルギー 517kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 20g

※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。

