



←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。

	8 / 1 7 (月)	8 / 1 8 (火)	8 / 1 9 (水)	8 / 2 0 (木)	8 / 2 1 (金)	8 / 2 2 (土)	8 / 2 3 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	白身の黒胡麻ビネグサ	ガリバタチキン	タラコフライ	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	青菜しめじ煮	インゲン揚げ煮	冬瓜の酢の物	いんげん竹輪甘辛炒め	蒟蒻ピーマン煮	青菜ベーコン炒め	キャベツのカレーライス
	カリフラワーと揚げのめた	ナポリタン	山くらげの金平風	玉子焼き	玉葱マリネ	カラの煮浸し	かきあげ
	ジャーマンポテト	胡瓜と生姜の酢の物	じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	柚子胡椒サラダ	ポテトサラダ	枝豆とベーコンオイル炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 456kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉キャブ煮	メバルと夏野菜のマリネ	ビーフカツ	カニクリームコロッケ	五目鶏団子煮	ブリの煮付け	鶏肉のバジルオイル焼
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	マーボー大根	胡瓜とカニマの酢の物	青菜と竹輪の煮浸し	ニラの卵とじ	春雨サラダ
	金時豆煮	イタリアン金平	三色蒟蒻酢味噌和え	干し大根煮	五目巾着煮	八宝菜	茄子の香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	人参シシリ	茄子ピーマン煮	若布サラダ	人参の韓国風炒め	蓮根の甘酢和え	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9g	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal 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。

【お盆期間中のお弁当のご注文について】

下記期間は事前予約となっております。何卒よろしくお願いいたします。

対象期間：8月8日(土)～12日(水) → 予約締切：8月3日(月)

対象期間：8月13日(木)～17日(月) → 予約締切：8月7日(金)

＜ 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。

	8 / 2 4 (月)	8 / 2 5 (火)	8 / 2 6 (水)	8 / 2 7 (木)	8 / 2 8 (金)	8 / 2 9 (土)	8 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	刻み昆布の金平	胡瓜と竹輪の酢の物	じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	茄子の揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	カリフラワーピクルス	糸瓜の酢の物	ぜんまい煮	マーボー人参	糸こんにゃくも煮	じゃが芋ホットサラダ	ひじきと蓮根の味噌炒め
	大根ベーコン炒め	蒟蒻の胡麻炒め	ブロッコリー茸ソテー	大根の梅サラダ	冬瓜の煮物梅あんかけ	茹で豚の南蛮	オクラのわさび和え
	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 449kcal たんぱく質 11g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	サワラの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	タラの南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	マカロニサラダ	山菜の酢の物	ごぼうサラダ	インゲンベーコン炒め	人参とツナの卵炒め	煮物
	じゃがいもの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	路土佐煮	干し椎茸春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物	ブロッコリーの煮浸し
	胡瓜メンマ和え	パプリカとウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ	南瓜のマリネ	金平れんこん	胡瓜ときくらげの酢の物	ヌードルサラダ
	エネルギー 464kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 484kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	8 / 1 7 (月)	8 / 1 8 (火)	8 / 1 9 (水)	8 / 2 0 (木)	8 / 2 1 (金)	8 / 2 2 (土)	8 / 2 3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	白身の黒胡麻ビネグレ	チンカツ	タラコフライ	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	付)かきあげ	インゲン揚げ煮	付)牛肉玉葱の オースターソース炒め	付) シャトー人參素揚げ	付)柚子胡椒サラダ	青菜ベーコン炒め	付)かきあげ
	青菜しめじ煮	ナポリタン	山くらげの金平風	いんげん竹輪甘辛炒め	茄子と鶏肉南蛮煮	ポテトサラダ	キャベツのカレーピラフ
	ジャーマンポテト		じゃが芋の旨煮	大根とレモンの酢の物	玉葱マリネ	エネルギー補給ゼリー80	枝豆とベーコンオイル炒め
	フルーツ缶						
	エネルギー 567kcal たんぱく質 14g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 535kcal たんぱく質 14g	エネルギー 544kcal たんぱく質 15g	エネルギー 582kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉キャット煮	メバルと夏野菜のマリネ	ビーフカツ	カニクリームコロッケ	五目鶏団子煮	ブリの煮付け	鶏唐揚げ
	金時豆煮	イタリアン金平	付)スパゲティサラダ	干し大根煮	シーフード焼きそば	付)もやしとごぼうのかき揚げ	付) おくら素揚げ
	キャベツのごま酢あえ	蓮根サラダ	マーボー大根	ミートベーク	人參の韓国風炒め	八宝菜	春雨サラダ
	エネルギー補給ゼリー80		茄子ピーマン煮	エネルギー補給ゼリー80		蓮根の甘酢和え	茄子の香味だれ
	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 555kcal たんぱく質 11g	エネルギー 607kcal たんぱく質 20g	エネルギー 581kcal たんぱく質 19g	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 17g	エネルギー 596kcal 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。

【お盆期間中のお弁当のご注文について】

下記期間は事前予約となっております。何卒よろしくお願いいたします。

対象期間：8月8日(土)～12日(水) → 予約締切：8月3日(月)

対象期間：8月13日(木)～17日(月) → 予約締切：8月7日(金)

＜ 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。

	8 / 2 4 (月)	8 / 2 5 (火)	8 / 2 6 (水)	8 / 2 7 (木)	8 / 2 8 (金)	8 / 2 9 (土)	8 / 3 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	法蓮草としめじの煮浸し	ぜんまい煮	マーボー人參	糸こんにゃくも煮	茄子の揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	大根ピーコン炒め	蒟蒻の胡麻炒め	玉葱と絹さやの卵とじ	大根の梅サラダ	冬瓜の煮物梅あんかけ	じゃが芋ホットサラダ	三色ナムル
	エネルギー 560kcal たんぱく質 20g	エネルギー 573kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	サワラの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	タラの南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	付け) ヤングコーン素揚げ	付け) マカロニサラダ	付け) きこののかき揚げ	付け) ごぼうサラダ	付け) インゲンピーコン炒め	人參とツナの卵炒め	付け) じゃが芋のカーかき揚げ
	じゃがいもの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	路土佐煮	干し椎茸春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物	煮物
	キャベツ揚げ煮	パプリカとウインナー炒め	里芋の高野そぼろあんかけ	南瓜のマリネ	金平れんこん	エネルギー補給ゼリー-80	ヌードルサラダ
	エネルギー 557kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 577kcal たんぱく質 22g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 589kcal たんぱく質 20g	エネルギー 548kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	8 / 1 7 (月)	8 / 1 8 (火)	8 / 1 9 (水)	8 / 2 0 (木)	8 / 2 1 (金)	8 / 2 2 (土)	8 / 2 3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの梅照り焼き	ハンバーグ	白身の黒胡麻ビネグサ	ガリバタチキン	タラコフライ	豚しゃぶ	サバの生姜煮
	付) 青菜しめじ煮	ナポリタン	付) 山くらげの金平風	いんげん竹輪甘辛炒め	付) 蒟蒻ピーマン煮	付) 青菜ベーコン炒め	付) キャベツのカレービュッフェ
	カリフラワーと揚げのめた	胡瓜と生姜の酢の物	牛肉玉葱のオムレツ炒め	玉子焼き	玉葱マリネ	もやしのジャージャー炒め	かきあげ
	ジャーマンポテト		じゃが芋の旨煮		柚子胡椒サラダ	ポテトサラダ	枝豆とベーコンオイル炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉カツ煮	メバルと夏野菜のマリネ	ビーフカツ	カニクリームコロッケ	五目鶏団子煮	ブリの煮付け	鶏肉のバジルオイル焼
	付) 昆布サラダ	付) 青菜つきこん煮	三色蒟蒻酢味噌和え	付) 干し大根煮	付) 青菜と竹輪の煮浸し	付) 蓮根の甘酢和え	春雨サラダ
	金時豆煮	人参シシリ	茄子ピーマン煮	胡瓜とカニマの酢の物	五目巾着煮	ニラの卵とじ	茄子の香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	蓮根サラダ		若布サラダ	人参の韓国風炒め	八宝菜	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal 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。

【お盆期間中のお弁当のご注文について】

下記期間は事前予約となっております。何卒よろしくお願いいたします。

対象期間：8月8日(土)～12日(水) →予約締切：8月3日(月)

対象期間：8月13日(木)～17日(月) →予約締切：8月7日(金)

＜ 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。

	8 / 2 4 (月)	8 / 2 5 (火)	8 / 2 6 (水)	8 / 2 7 (木)	8 / 2 8 (金)	8 / 2 9 (土)	8 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの錦揚げ	牛肉シシリアン風	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏肉の中華照り焼き
	インゲンピーナッツ和え	付) 糸瓜の酢の物	ブロッコリー茸ソテー	付) じゃが芋の酢の物	枝豆と胡瓜の酢の物	付) じゃが芋ホットサラダ	ひじきと蓮根の味噌炒め
	カリフラワーピクルス	刻み昆布の金平	玉葱と絹さやの卵とじ	五目煮	冬瓜の煮物梅あんかけ	茄子の揚げ煮	三色ナムル
		蒟蒻の胡麻炒め		大根の梅サラダ		茹で豚の南蛮	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉となすのケチャップ煮	サワラの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	タラの南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	付) ひじきサラダ	付) マカロニサラダ	付) 山菜の酢の物	干し椎茸春雨炒め	付) インゲンペーコン炒め	大根の煮物	付) ブロッコリーの煮浸し
	ジャガイモの和風カレー炒め	青菜と竹輪のわさびあえ	蒸し鶏と若布の炒り煮	南瓜のマリネ	大豆の甘辛煮	イカチリ	煮物
	胡瓜メンマ和え	パプリカとウインナー炒め	露土佐煮		金平れんこん		ヌードルサラダ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 486kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 時までにお召し上がりください。

