



←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 / 3 (月)	8 / 4 (火)	8 / 5 (水)	8 / 6 (木)	8 / 7 (金)	8 / 8 (土)	8 / 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	鶏団子煮	タラの西京焼き	メンチカツ	サワラのカレーパン粉焼き	豚肉デミソース煮	赤魚の揚げ煮
	マーボー茄子	冬瓜とツナの洋風煮込み	キャベツ、ベーコン煮	夏野菜の煮物	玉葱マリネ	大根サラダ	野菜のオニオン炒め
	キャベツオムレツ	オクラのわさび和え	青菜の海老炒め	三色ピーマン酢の物	かに玉ボール	さつま芋の煮物	ごぼう蒸し鶏サラダ
	大根と竹輪の酢の物	じゃが芋南蛮炒め	ニラの卵とじ	細切り茎若布サラダ	チリコンカン	ブロッコリー胡麻炒め	インゲン竹輪煮
	エネルギー 484kcal たんぱく質 13g	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 11g	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の梅生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーチキン	カレーの明太子焼き	牛肉シシリアン風	アジのハーブマスタードのせ	鶏肉の照り焼
	人参ひじきツナサラダ	マカロニサラダ	昆布煮	夏なます	大根ベーコン炒め	干し大根煮	ゴーヤかき揚げ
	レモンピーマンパプリカ炒め	ホイコーロー	蒟蒻の胡麻炒め	大豆の甘辛煮	胡瓜椎茸ゴマ酢あえ	八宝菜	青菜がんも煮
	ロールキャベツ煮	高野のそぼろ煮	三色ナムル	ブロッコリーの中華炒め	ポテトサラダ	人参のりんご酢和え	金時豆煮
	エネルギー 503kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal 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。

【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 / 1 0 (月)	8 / 1 1 (火)	8 / 1 2 (水)	8 / 1 3 (木)	8 / 1 4 (金)	8 / 1 5 (土)	8 / 1 6 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	鶏肉のケチャップ 照り焼	ホッケの照り焼き	酢豚	サワラのタンドリー風焼	チキン味噌カツ
	インゲンピーナッツ和え	茄子とミンチの炒め物	キャベツ揚げ煮	炊き合わせ	人参の香味炒め	すり身団子と落煮	竹輪と落の中華風サラダ
	マカロニサラダ	冬瓜のあんかけ	カリフラワーピークルス	ブロッコリーハートパンチノ	高野と茄子の煮物	大根と刻み昆布の酢の物	ブロッコリーオイスター炒め
	キャベツと炒り卵の酢の物	ピーマンゴマ酢和え	干し大根サラダ	芽キャベツとウィンナーのトマト煮	竹輪と玉葱のおかか炒め	ごぼうサラダ	胡瓜若布の酢味噌あえ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 436kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 428kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜焼き	カレーの味噌焼
	焼きビーフン	ごうやチャンプル	時雨煮	青菜煮浸し	キャベツと蒸し鶏の胡麻和え	カリフラワーくず煮	大根がんも煮
	蒸し鶏と若布の炒り煮	刻み昆布の金平	青菜のシーフード炒め	炒めなます	炊き合わせ	インゲン胡麻和え	茄子ミート
	五目巾着煮	枝豆の酢の物	蓮根のわさびサラダ	じゃが芋のカレー煮	ズッキーニとベーコン炒め	春雨の中華和え	かき揚げ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal 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 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 / 3 (月)	8 / 4 (火)	8 / 5 (水)	8 / 6 (木)	8 / 7 (金)	8 / 8 (土)	8 / 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	鶏団子煮	タラの西京焼き	メンチカツ	サワラのカレーパン粉焼き	豚肉デミソース煮	赤魚の揚げ煮
	付)キャベツオムレツ	金平ごぼう	付)かきあげ	付)三色ピーマン酢の物	玉葱マリネ	中華風卵とじ	野菜のオイスター炒め
	カリフラワーの和風炒め	じゃが芋南蛮炒め	キャベツ、ハーフコン煮	ジャーマンポテト	塩焼そば	さつま芋の煮物	ごぼう蒸し鶏サラダ
	マーボー茄子		ニラの卵とじ	夏野菜の煮物	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 532kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 602kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の梅生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーチキン	カレーの明太子焼き	牛肉シシリアン風	アジのハーブマスタートのせ	鶏肉の照り焼
	付)人参の黒胡麻かき揚げ	付)おくら天	竹輪の味噌炒め	付)夏なます	付)椎茸天	付)人参のりんご酢和え	付)ゴーヤかき揚げ
	レコンピーマンハーフコンチーノ	マカロニサラダ	蒟蒻の胡麻炒め	大豆の甘辛煮	大根ハーフコン炒め	干し大根煮	青菜がんと煮
	ロールキャベツ煮	ホイコーロー	フルーツ缶	焼なすの生姜あんかけ	ポテトサラダ	わさびサラダ	金時豆煮
	エネルギー 584kcal たんぱく質 15g	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal 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。

【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 / 1 0 (月)	8 / 1 1 (火)	8 / 1 2 (水)	8 / 1 3 (木)	8 / 1 4 (金)	8 / 1 5 (土)	8 / 1 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	肉じゃがコロッケ	ホッケの照り焼き	酢豚	タラの天ぷら	チキン味噌カツ
	付)竹輪のかき揚げ	付)枝豆かきあげ	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	付)きのこのかき揚げ	付)竹輪と玉葱のおかか炒め	付) おくら素揚げ	竹輪と落の中華風サラダ
	蒟蒻の中華風旨煮	茄子とミンチの炒め物	カリフラワーピュウス	炊き合わせ	人参の香味炒め	すり身団子と落煮	人参糸コン炒り煮
	マカロニサラダ	ピーマンゴマ酢和え エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	芽キャベツとウィンナーのトマト煮 エネルギー補給ゼリー-80	高野と茄子の煮物 エネルギー補給ゼリー-80	ごぼうサラダ	
	エネルギー 582kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 13g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 594kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 13g	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜焼き	カレイの味噌焼
	付) ヤングコーン素揚げ	付)玉子焼き	付)フライドポテト	青菜煮浸し	付)キャベツと蒸し鶏の 胡麻和え	カリフラワーくず煮	付)かき揚げ
	焼きビーフン	ごうやチャンプル	青菜のシーフード炒め	じゃが芋のカレー煮	炊き合わせ	春雨の中華和え	大根がんも煮
	五目巾着煮	ツナとしめじの和え物	蓮根のわさびサラダ		ズッキーニとベーコン炒め	エネルギー補給ゼリー-80	茄子ミート エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 534kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 592kcal たんぱく質 20g	エネルギー 597kcal 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。



←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 / 3 (月)	8 / 4 (火)	8 / 5 (水)	8 / 6 (木)	8 / 7 (金)	8 / 8 (土)	8 / 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キス天	鶏団子煮	タラの西京焼き	メンチカツ	サワラのカレーパン粉焼き	豚肉デミソース煮	赤魚の揚げ煮
	付) カリフラワーの和風炒め	冬瓜とツナの洋風煮込み	付) キャベツ、ベーコン煮	夏野菜の煮物	付) 玉葱マリネ	中華風卵とじ	付) インゲン竹輪煮
	マーボー茄子	タラのわさび和え	青菜の海老炒め	細切り茎若布サラダ	かに玉ボール	さつま芋の煮物	野菜のオyster炒め
	キャベツお浸し		ニラの卵とじ		チリコンカン		ごぼう蒸し鶏サラダ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 462kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の梅生姜焼き	サバの味噌煮	タンドリーチキン	カレーの明太子焼き	牛肉シシリアン風	アジのハーブマスタードのせ	鶏肉の照り焼
	レコンピーマンパプリカソース	付) マカロニサラダ	竹輪の味噌炒め	付) ブロッコリーの中中華炒め	胡瓜椎茸ゴマ酢あえ	付) 干し大根煮	付) 胡瓜ときくらげの酢の物
	ロールキャベツ煮	ホイコーロー	蒟蒻の胡麻炒め	大豆の甘辛煮	ポテトサラダ	八宝菜	ゴーヤかき揚げ
		高野のそぼろ煮		焼なすの生姜あんかけ		人参のりんご酢和え	青菜がんも煮
	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 464kcal 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。

【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 / 1 0 (月)	8 / 1 1 (火)	8 / 1 2 (水)	8 / 1 3 (木)	8 / 1 4 (金)	8 / 1 5 (土)	8 / 1 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チンジャオロース	タラのムニエル	鶏肉のケチャップ 照り焼	ホッケの照り焼き	酢豚	サワラのタンドリー風焼	チキン味噌カツ
	蒟蒻の中華風旨煮	付) ピーマンゴマ酢和え	カリフラワーピクルス	付) ブロッコリーパプリカコンチーノ	人参の香味炒め	付) ごぼうサラダ	付) 竹輪と落の中華風サラダ
	キャベツと炒り卵の酢の物	茄子とミンチの炒め物	干し大根サラダ	炊き合わせ	竹輪と玉葱のおかか炒め	すり身団子と落煮	ブロッコリーオニオン炒め
		冬瓜のあんかけ		芽キャベツとウィンナーのトマト煮		大根と刻み昆布の酢の物	胡瓜若布の酢味噌あえ
	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 436kcal たんぱく質 11g	エネルギー 485kcal たんぱく質 19g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの野菜あんかけ	茄子の肉詰め天	サバの生姜煮	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏肉の生姜焼き	カレーの味噌焼
	付) 焼きビーフン	付) 枝豆の酢の物	付) 青菜のシーフード炒め	青菜煮浸し	付) スキーニとベーコン炒め	カリフラワーくず煮	付) 茄子ミート
	蒸し鶏と若布の炒り煮	ごうやチャンプル	バンサンスー	じゃが芋のカレー煮	キャベツと蒸し鶏の胡麻和え	春雨の中華和え	大根がんも煮
	五目巾着煮	刻み昆布の金平	蓮根のわさびサラダ		炊き合わせ		かき揚げ
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 548kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 15g	エネルギー 531kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 時までにお召し上がりください。

