



←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。

	9 / 1 4 (月)	9 / 1 5 (火)	9 / 1 6 (水)	9 / 1 7 (木)	9 / 1 8 (金)	9 / 1 9 (土)	9 / 2 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	アジの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	白菜の炒め物	春雨サラダ	煮物	人参の香味炒め	イタリアン金平	法蓮草胡麻和え	野菜のオイスター炒め
	里芋の利休煮	ブロッコリー中華炒め	時雨煮	さつま芋のレン煮	カリフラワー煮	干し椎茸春雨炒め	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	三色カレー金平	キャベツと揚げの酢の物	若布とシラスの酢の物	胡瓜と人参の酢の物	じゃが芋の旨煮	茄子の揚げ煮	ブロッコリーサラダ
	エネルギー 433kcal たんぱく質 10g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メンチカツリング甘酢あんかけ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	磯辺白身フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	ぜんまい煮	青菜ベーコン炒め	ひじきサラダ	青菜揚げ煮	人参とツナの卵炒め	かき揚げ
	刻み昆布金平風	茄子のカレーそぼろ煮	オクラのからしあえ	豚肉のポン酢炒め	キャベツとあさりの酢の物	金時豆煮	干し大根煮
	インゲンとシメジ煮	ポテトベーコンサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	里芋煮	スパオーロラサラダ	大根サラダ	胡瓜、若布の酢の物
	エネルギー 555kcal たんぱく質 26g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 23g	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	9 / 2 1 (月)	9 / 2 2 (火)	9 / 2 3 (水)	9 / 2 4 (木)	9 / 2 5 (金)	9 / 2 6 (土)	9 / 2 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	豚シャブ	タラの揚げおろし煮	豚肉の天ぷら	ブリのバジルオイル焼き	鶏天
	春雨と人参の酢の物	ごぼうサラダ	もやしのカレー炒め	大根と揚げの酢の物	三色金平	昆布サラダ	青菜とエノキの梅和え
	白菜ベークン煮	肉じゃが	一口はんぺん煮	五目チャンプル	さつま芋の煮物	揚げ茄子のおかか煮	煮物
	コールスローサラダ	おろし和え	山吹和え	マセドアンサラダ	インゲン黒胡麻サラダ	煮物	胡瓜とシラスの酢の物
	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの粕漬け焼き	鶏肉の生姜焼き	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ひじき五目煮	スパゲティサラダ	若布サラダ	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ	人参シリシリ	蒟蒻の中華風旨煮	やわらか角揚げ煮	根菜つみれの和風あんかけ	キノコの塩昆布炒め	花麩とふき煮
	マカロニサラダ	ふろふき大根胡麻味噌だれ	青菜のイタリアン炒め	山くらげ炒め煮	磯香和え	もやし胡麻酢和え	ポテトサラダ
	エネルギー 461kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal 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。

	9 / 1 4 (月)	9 / 1 5 (火)	9 / 1 6 (水)	9 / 1 7 (木)	9 / 1 8 (金)	9 / 1 9 (土)	9 / 2 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	アジの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付)蓮根のわさびサラダ	付) おくらの素揚げ	付) かきあげ	オニオンサラダ	イタリアン金平	茄子の揚げ煮	付) 白菜の胡麻酢和え
	里芋の利休煮	キャベツと揚げの酢の物	時雨煮	さつま芋のレモン煮	じゃが芋の旨煮	さつま芋のサラダ	野菜のオイスター炒め
	白菜の炒め物	春雨のサラダ	煮物		エネルギー補給ゼリー-80		胡麻豆腐の生姜あんかけ
	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 556kcal たんぱく質 11g	エネルギー 532kcal たんぱく質 14g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 15g	エネルギー 577kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	キャベツメンチカツ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	磯辺白身フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	付) きのこのかき揚げ	青菜ハートコン炒め	付) シャトー人參素揚げ	キャベツとあさりの酢の物	付) ヤングコーン素揚げ	かき揚げ
	ツナサラダ	ぜんまい煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	スパオロサラダ	人參とツナの卵炒め	南瓜そぼろあんかけ
	フルーツ缶	ポテトハートコンサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンビーンズナッツ和え		金時豆煮	
		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 561kcal たんぱく質 21g	エネルギー 585kcal たんぱく質 13g	エネルギー 574kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 16g	エネルギー 530kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal 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。

◆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。

	9 / 2 1 (月)	9 / 2 2 (火)	9 / 2 3 (水)	9 / 2 4 (木)	9 / 2 5 (金)	9 / 2 6 (土)	9 / 2 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	ハンバーグ	タラの揚げおろし煮	豚肉の天ぷら	ぶりのバジルオイル焼き	鶏唐揚げ
	付) コールスローサラダ	付) ごぼうサラダ	かきあげ	付) マセドアンサラダ	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) かき揚げ	青菜とエノキの梅和え
	春雨と人参の酢の物	肉じゃが	山吹和え	大根と揚げの酢の物	三色金平	ジャーマンポテト	煮物
	白菜ベーコン煮	青菜のコン炒め	エネルギー補給ゼリー-80	五目チャンプル	さつま芋の煮物	煮物	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 18g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 598kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼	鶏竜田のハニーマスタードかけ	サワラの粕漬け焼き	鶏肉の生姜焼き	サバの味噌煮	豚カツ	アジの照り焼き
	付) 竹輪のかき揚げ	卵サラダ	付) カリフラワーピクルス	やわらか角揚げ煮	バンサンスー	シールバジルサラダ	付) 人参の黒胡麻かき揚げ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	人参シリシリ	スパゲティサラダ	山くらげ炒め煮	筑前煮	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	マカロニサラダ		青菜のイタリアン炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	フルーツ缶	ポテトサラダ
	フルーツ缶		フルーツ缶				
	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 555kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal 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。

	9 / 1 4 (月)	9 / 1 5 (火)	9 / 1 6 (水)	9 / 1 7 (木)	9 / 1 8 (金)	9 / 1 9 (土)	9 / 2 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの粕漬焼	焼鳥	ブリのガーリックマトオイルかけ	豆腐のおとし揚げ煮	アジの秋野菜南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの土佐焼
	付)三色カレー金平	付)おくら素揚げ	付)時雨煮	人参の香味炒め	付) カリフラワーくず煮	茄子の揚げ煮	付) ブロッコリーサラダ
	里芋の利休煮	春雨サラダ	煮物	さつま芋のレン煮	イタリアン金平	さつま芋のサラダ	野菜のオイスター炒め
	白菜の炒め物	ブロッコリーの中華炒め	若布とシラスの酢の物		じゃが芋の旨煮		胡麻豆腐の生姜あんかけ
	エネルギー 450kcal たんぱく質 10g	エネルギー 504kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メンチカツリング甘酢あんかけ	ホッケの漬焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	煮サバ	鶏肉の柚子胡椒焼	磯辺白身フライ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	付) ぜんまい煮	付) わらのからしあえ	付) ひじきサラダ	青菜揚げ煮	付) 大根サラダ	かき揚げ
	インゲンとシメジ煮	茄子のカレーそぼろ煮	大根がんも煮	豚肉のポン酢炒め	キャベツとあさりの酢の物	人参とツナの卵炒め	南瓜そぼろあんかけ
		ポテトバーコンサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	里芋煮		金時豆煮	
	エネルギー 544kcal たんぱく質 25g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal 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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	9 / 2 1 (月)	9 / 2 2 (火)	9 / 2 3 (水)	9 / 2 4 (木)	9 / 2 5 (金)	9 / 2 6 (土)	9 / 2 7 (日)
昼食	御飯 トンカツあんかけ煮 付) 春雨と人参の酢の物 白菜バーン煮 コールスローサラダ	御飯 アジの土佐焼 付) ごぼうサラダ 肉じゃが 青菜のコン炒め	御飯 豚しゃぶ 山吹和え もやしのカレー炒め	御飯 タラの揚げおろし煮 付) 大根と揚げの酢の物 五目チャンプル マセドアンサラダ	御飯 豚肉の天ぷら 三色金平 インゲン黒胡麻サラダ	御飯 ブりのバジルオイル焼き 付) 昆布サラダ 揚げ茄子のおかか煮 煮物	御飯 鶏天 付) 青菜とインの梅和え 煮物 胡瓜とシラスの酢の物
	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯 カレーの味噌焼 付) マカロニサラダ キャベツと蒸し鶏のナムル 玉葱の卵とじ	御飯 鶏竜田のハニーマスタードかけ 人参シリシリ ふろふき大根胡麻味噌だれ	御飯 サワラの粕漬け焼き 付) スパゲティサラダ 蒟蒻の中華風旨煮 青菜のイタリアン炒め	御飯 鶏肉の生姜焼き 付) 若布サラダ やわらか角揚げ煮 山くらげ炒め煮	御飯 サバの味噌煮 付) 磯香和え バンサンスー 筑前煮	御飯 親子煮 大根の高野そぼろ煮 キノコの塩昆布炒め	御飯 アジの照り焼き 付) ポテトサラダ 野菜の味噌炒め 花麩とふき煮
	エネルギー 465kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 474kcal 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。