



←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 / 2 8 (月)	9 / 2 9 (火)	9 / 3 0 (水)	1 0 / 1 (木)	1 0 / 2 (金)	1 0 / 3 (土)	1 0 / 4 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの煮付け	鶏肉の照り焼	ブリの柚子照り焼き	豚肉サンド焼	サワラのタンドリー風焼	豚肉の梅生姜焼き	タラの野菜あんかけ
	白菜の炒め物	胡瓜と白きくらげの酢の物	豚肉甘酢カツパ炒め	ジャーマンポテト	炒り豆腐	アロココリ味噌サラダ	さつま芋のサラダ
	茸のスクランブルエッグ	イタリアン金平	白菜のナムル	アロココリのゆかり和え	大根いんげんがんも煮	炒めなます	お魚とうふ人参揚げ煮
	青菜のピーナツ炒め	千草焼きあんかけ	人参シリシリ	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	もやしのかき揚げ	山吹和え	チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 513kcal たんぱく質 25g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 512kcal たんぱく質 19g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	酢豚	サバの味噌煮	肉じゃがコロッケ	アジの土佐焼	ユーリンチー
	かき揚げ	アロココリサラダ	ひじきサラダ	春雨と豚肉の甘辛炒め	ぜんまい煮	茄子の味噌煮	山くらげの煮物
	三色煮浸し	茄子の焼き浸し	大根カレー炒め	インゲン揚げ煮	干大根胡麻酢あえ	ごぼう蒸し鶏サラダ	刻み昆布の金平
	竹輪入りピリリ風	高野とたこザンギの煮物	さつま芋のレンコン煮	青菜と竹輪の煮浸し	人参の香味炒め	もやしのカレーマリネ	金時豆煮
	エネルギー 509kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 22g

※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。

	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	青菜と竹輪の煮浸し	舞茸とパプリカの酢の物	胡瓜と揚げの酢の物	ホイコーロー	大根おかか炒め	マカロニサラダ
	里芋の揚げ煮	さつま芋昆布煮	シールパジサラダ	人参の韓国風炒め	もやしとニラの卵とじ	バンバンジーサラダ	大根、柚子の酢の物
	キャベツ揚げのおかか炒め	若布の卵とじ	もやしのジャージャー炒め	白菜のおかか煮	干大根の三杯酢	五目煮	茄子煮
	エネルギー 526kcal たんぱく質 22g	エネルギー 452kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 519kcal たんぱく質 19g	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレーパン粉焼き	鶏肉の柚子胡椒焼	カレイの天ぷら	ハンバーグ	タラバセリバター焼	惣菜いなり	アジのさんが焼
	人参ひじきツナサラダ	オニオンマリネ	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	若布サラダ	ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	ふろふき大根味噌たれかけ	茄子と鶏肉の南蛮煮	オクラの磯香和え	ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め	しめじと赤ピーマンの酢の物	マーボー豆腐
	白菜えのきの香り和え	蓮根のわさびサラダ	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	豚肉のボン酢炒め
	エネルギー 458kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 22g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 19g

※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。

	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)	10/1 (木)	10/2 (金)	10/3 (土)	10/4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの煮付け	鶏唐揚げ	ブリの柚子照り焼き	豚肉サンド焼	サワラのタンドリー風焼	豚肉の梅生姜焼き	タラの野菜あんかけ
	付) 青菜のピーナツ炒め	イタリアン金平	付) 白菜のナムル	ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	南瓜そぼろあんかけ	さつま芋のサラダ
	白菜の炒め物	チリコンカン	豚肉甘酢(チリ)炒め	蒟蒻とピーマンの胡麻炒め	炒り豆腐	山吹和え	お魚とうふ人参揚げ煮
	茸のスクランブルエッグ	フルーツ缶	人参シリシリ	フルーツ缶	マカロニサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 565kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21g	エネルギー 604kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 19g	エネルギー 572kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	酢豚	サバの味噌煮	肉じゃがコロッケ	アジの土佐焼	ユーリンチー
	付)かき揚げ	付) おくら素揚げ	付) さつま芋のレン煮	付) かき揚げ	ツナサラダ	付) いんげんのかき揚げ	付) ヤングコーン素揚げ
	焼ビーフン	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	ごぼう蒸し鶏サラダ	山くらげの煮物
	竹輪入りピリリ風	高野とたこザンギの煮物	青菜つきこん煮	青菜と竹輪の煮浸し		もやしのカレーマリネ	金時豆煮
						フルーツ缶	
	エネルギー 551kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 544kcal 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。

◆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。

	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	マーボー春雨	付) さつま芋天	シエルバジサラダ	白菜のおかか煮	じゃが芋の旨煮	付) かき揚げ	マカロニサラダ
	里芋の揚げ煮	青菜と竹輪の煮浸し	南瓜のいとこ煮	南瓜のサラダ	もやしとニラの卵とじ	バンバンジーサラダ	大根、柚子の酢の物
	フルーツ缶	カリフラワーの酢の物		フルーツ缶	フルーツ缶	五目煮	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 577kcal たんぱく質 20g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 588kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 12g	エネルギー 594kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 14g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレーパン粉焼き	鶏肉の柚子胡椒焼	カレイの天ぷら	ハンバーグ	タラバセリバター焼	ビーマン肉詰め	アジのさんが焼
	白菜えのきの香りและ	蓮根のわさびサラダ	付) シャトー人參素揚げ	付) おくら素揚げ	付) きのこのかき揚げ	野菜のオイスター炒め	付) かきあげ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	おから煮	茄子と鶏肉の南蛮煮	青菜チャンプル	インゲン玉葱味噌炒め	さつま芋ワイル煮	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80		干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮		豚肉のボン酢炒め
	エネルギー 539kcal たんぱく質 13g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 531kcal たんぱく質 13g	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 523kcal たんぱく質 12g	エネルギー 577kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal 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 / 28 (月)	9 / 29 (火)	9 / 30 (水)	10 / 1 (木)	10 / 2 (金)	10 / 3 (土)	10 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの煮付け	鶏肉の照り焼	ブリの柚子照り焼き	豚肉サンド焼	サワラのタンドリー風焼	豚肉の梅生姜焼き	タラの野菜あんかけ
	付)青菜のピーナツ炒め	胡瓜と白きくらげの酢の物	付)白菜のナムル	ジャーマンポテト	付)もやしのかき揚げ	ブロッコリー味噌サラダ	付)さつま芋のサラダ
	白菜の炒め物	千草焼きあんかけ	豚肉甘酢キャップ炒め	煮豆腐	大根いんげんがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	お魚とうふ人参揚げ煮
	茸のスクランブルエッグ		人参シリシリ		マカロニサラダ		チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 511kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	酢豚	サバの味噌煮	肉じゃがコロッケ	アジの土佐焼	ユーリンチー
	付)かき揚げ	付)ブロッコリーサラダ	付) ひじきサラダ	付) インゲン揚げ煮	ぜんまい煮	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	山くらげの煮物
	三色煮浸し	里芋の胡麻味噌煮	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	人参の香味炒め	茄子の味噌煮	刻み昆布の金平
	竹輪入りピリリ風	高野とたこザンギの煮物	さつま芋の味噌煮	青菜と竹輪の煮浸し		もやしのカレーマリネ	
	エネルギー 512kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 490kcal たんぱく質 13g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 475kcal 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)

＜ 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。

	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛甘辛煮	サバの韓国風煮	豆腐と鶏ゴボウの おとし揚げ煮	サーモンフライ	鶏団子煮	カレイの味噌焼	牛肉の柳川風
	大根サラダ	付) カリフラワーの酢の物	舞茸とパプリカの酢の物	付) 胡瓜と揚げの酢の物	もやしとニラの卵とじ	付) バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	キャベツ揚げのおかか炒め	さつま芋昆布煮	南瓜のいとこ煮	人参の韓国風炒め	干大根の三杯酢	大根おかか炒め	蒟蒻の中華風旨煮
		若布の卵とじ		白菜のおかか煮		五目煮	
	エネルギー 479kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 17g	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレーパン粉焼き	鶏肉の柚子胡椒焼	カレイの天ぷら	ハンバーグ	タラバセリバター焼	惣菜いなり	アジのさんが焼
	筑前煮	オニオンマリネ	付) 干大根の菜種和え	オクラの磯香和え	付) ごぼうと豚肉の 黒こしょう炒め	若布サラダ	付) ポテトサラダ
	胡麻豆腐の生姜あんかけ	蓮根のわさびサラダ	インゲンと竹輪の カレー醤油炒め	コールスローサラダ	インゲン玉葱味噌炒め	さつま芋ワイン煮	マーボー豆腐
			茄子と鶏肉の南蛮煮		豆腐とカリフラワーのくず煮		豚肉のボン酢炒め
	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 19g

※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。