

＜ 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 / 12 (月)	10 / 13 (火)	10 / 14 (水)	10 / 15 (木)	10 / 16 (金)	10 / 17 (土)	10 / 18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ甘酢炒め	ホッケの照り焼き	鶏肉の明太マヨ焼	タラの南部天	鶏南蛮	サワラのバジルオイル焼	親子煮
	ごぼうと竹輪の炒め煮	もやしの中華風卵とじ	ポテトバーコンサラダ	大根ベーコン味噌煮	野菜炒め	焼うどん	若布中華風サラダ
	ブロッコリーの煮浸し	じゃがいもの和風カレー炒め	昆布煮	玉葱マリネ	蓮根の梅酢煮	茄子の味噌煮	じゃが芋の旨煮
	青菜の洋風白和え	焼なすの生姜あんかけ	インゲンの磯香和え	キャベツのゆかり和え	ブロッコリーピーナツあえ	青菜と竹輪の煮浸し	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 461kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 10g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	メバルの野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	サバの土佐煮	鶏団子の中華風 甘酢あんかけ	アジの辛子ネズ焼	豚肉の照味噌炒め	サバの照り焼き
	キャベツと若布の酢の物	里芋の胡麻味噌かけ	おから煮	三色ピーマンソース炒め	時雨煮	白菜の炒め物	チンゲンサイ豚炒め
	スクランブルエッグフリースかけ	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	炊き合わせ	揚げだし豆腐	オムレツ	干し大根煮
	チャプチェ風炒め	ごぼうサラダ	人参の胡麻酢和え	金時豆煮	もやしと胡瓜の酢の物	大根と柚子の酢の物	スパオロウサラダ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 534kcal たんぱく質 20g	エネルギー 475kcal たんぱく質 16g	エネルギー 539kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g

※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。

	10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/24 (土)	10/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのガーリック トマトオイルかけ	鶏サミ大葉チーズロール	アジの梅照り焼き	豚肉の生姜焼	サワラの粕漬け焼き	コロッケ	カレーの揚げ煮
	煮豆腐	オクラのわさび和え	昆布サラダ	根菜煮	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	玉子焼き
	人参のカレーマヨ炒め	里芋のみたらし	チンジャオロース	おろし和え	肉じゃが	炊き合わせ	胡瓜と竹輪の酢の物
	かぶの味噌煮	三色ナムル	おからの酢の物	もやしウインナー炒め	若布サラダ	干し椎茸春雨炒め	高野ピース煮
	エネルギー 478kcal たんぱく質 12g	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 510kcal たんぱく質 10g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚しゃぶ	カレーのチャンチャン焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	ブリ南蛮	キャベツメンチカツ	サバ生姜ソテー	酢豚
	ごぼうチャンプル	青菜、竹輪の中華炒め	法蓮草の磯香和え	いんげんとハムの梅和え	青菜のイタリアン炒め	人参の韓国風炒め	たこザンギと昆布煮
	白菜と豚肉のコンソメ煮	オムレツ	カリフラワーくず煮	南瓜のいとこ煮	きのこの当座煮	じゃが芋の味噌金平	豚肉と茄子の味噌炒め
	大根、柚子の酢の物	春雨とピーマンの酢の物	コールスローサラダ	人参ひじきツナサラダ	白菜と揚げの酢の物	金時豆煮	マカロニサラダ
	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 511kcal 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。

＜ 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 / 12 (月)	10 / 13 (火)	10 / 14 (水)	10 / 15 (木)	10 / 16 (金)	10 / 17 (土)	10 / 18 (日)
昼食	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 付) おくら素揚げ 蓮根の山葵サラダ 青菜の洋風白和え	御飯 ホッケの照り焼き 付) もやしと葱のかき揚げ じゃがいもの和風カレー炒め 青菜のコン炒め フルーツ缶	御飯 チンカツ ポテトバーコンサラダ 竹輪とエビの カレー醤油炒め フルーツ缶	御飯 タラの南部天 付) ヤングコーン素揚げ 大根ベーコン味噌煮 玉葱マリネ	御飯 鶏南蛮 野菜炒め 蓮根の梅酢煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラのバジルオイル焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 焼うどん 茄子の味噌煮	御飯 鶏唐揚げ じゃが芋の旨煮 キャベツ竹輪煮浸し エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 13g	エネルギー 568kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 10g	エネルギー 570kcal たんぱく質 14g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 メバルの野菜あんかけ スクランブルエッグ フリソースかけ チャプチェ風炒め フルーツ缶	御飯 トンカツ卵とじ 里芋の胡麻味噌かけ ごぼうサラダ	御飯 サバの土佐煮 付)かきあげ おから煮 春雨の中華サラダ	御飯 鶏団子の中華風 甘酢あんかけ 金時豆煮 明太マカロニサラダ	御飯 アジの辛子ネズ焼 時雨煮 揚げだし豆腐 フルーツ缶	御飯 豚肉の照味噌炒め 南瓜そぼろあんかけ 大根と柚子の酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サバの照り焼き 付) かき揚げ チンゲンサイ豚炒め スパオロサラダ
	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 18g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 588kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal 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。

	10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/24 (土)	10/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのガーリック トマトオイルかけ	鶏サミ大葉チーズロール	アジの梅照り焼き	豚肉の生姜焼	サワラの粕漬け焼き	コロッケ	カレイの揚げ煮
	付) かきあげ	カレー焼そば	付) おくら天	根菜煮	付) キャベツと炒り卵の酢の物	付) 青菜チャンプル	付) 玉子焼き
	シェパードサラダ	里芋のみたらし	チンジャオロース	もやしウインナー炒め	肉じゃが	炊き合わせ	青菜揚げ煮
	人参のカレーマヨ炒め		おからの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	三色金平	干し椎茸春雨炒め	高野ピース煮
			エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶		フルーツ缶
	エネルギー 550kcal たんぱく質 9g	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 10g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚しゃぶ	カレイのチャンチャン焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	ブリ南蛮	キャベツメンチカツ	サバ生姜ソテー	酢豚
	付) ポテトサラダ	青菜、竹輪の中華炒め	カリフラワーくず煮	いんげんの梅和え	青菜のイタリアン炒め	付) もやしのかき揚げ	豚肉と茄子の味噌炒め
	ごぼうチャンプル	オムレツ	コールスローサラダ	南瓜のいとこ煮	マセドアンサラダ	金時豆煮	マカロニサラダ
	白菜と豚肉のコンソメ煮	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶			じゃが芋の味噌金平	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 566kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 588kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19g	エネルギー 584kcal 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。

＜ 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 / 12 (月)	10 / 13 (火)	10 / 14 (水)	10 / 15 (木)	10 / 16 (金)	10 / 17 (土)	10 / 18 (日)
昼食	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 蓮根の山葵サラダ ごぼうと竹輪の炒め煮	御飯 ホッケの照り焼き 付) もやし中華風卵とし ジャガイモの和風カレー炒め 焼なすの生姜あんかけ	御飯 鶏肉の明太マヨ焼 ポテトバーコンサラダ インゲンの磯香和え	御飯 タラの南部天 付) キャベツのゆかり和え 千草焼 玉葱マリネ	御飯 鶏南蛮 野菜炒め 蓮根の梅酢煮	御飯 サワラのバジルオイル焼 付) 白菜と人参の酢の物 焼うどん 茄子の味噌煮	御飯 親子煮 若布中華風サラダ じゃが芋の旨煮
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯 メバルの野菜あんかけ 付) キャベツと若布の酢の物 スクランブルエッグフリースかけ チャプチェ風炒め	御飯 トンカツ卵とし 白菜とさつま揚げの煮浸し ごぼうサラダ	御飯 サバの土佐煮 付) 人参の胡麻酢和え おから煮 春雨の中華サラダ	御飯 鶏団子の中華風 甘酢あんかけ 三色ピーマンソース炒め 炊き合わせ	御飯 アジの辛子ネズ焼 付) もやしと胡瓜の酢の物 時雨煮 揚げだし豆腐	御飯 豚肉の照味噌炒め 南瓜そぼろあんかけ オムレツ	御飯 サバの照り焼き 付) スパオロサラダ 干し大根煮 チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal 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)

＜ 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。

	10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/24 (土)	10/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラのガーリック トマトオイルかけ	鶏サミ大葉チーズロール	アジの梅照り焼き	豚肉の生姜焼	サワラの粕漬け焼き	コロッケ	カレイの揚げ煮
	付)かぶの味噌煮	カレー焼そば	付) 昆布サラダ	根菜煮	付) キャベツと炒り卵の酢の物	炊き合わせ	付)玉子焼き
	人参のカレーマヨ炒め	三色ナムル	チンジャオロース	もやしウインナー炒め	肉じゃが	青菜チャンプル	胡瓜と竹輪の酢の物
	煮豆腐		おからの酢の物		若布サラダ		高野ピース煮
	エネルギー 473kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 10g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚しゃぶ	カレイのチャンチャン焼き	ごぼうと豚の唐揚げ	ブリ南蛮	キャベツメンチカツ	サバ生姜ソテー	酢豚
	付) 大根、柚子の酢の物	付) 春雨とピーマンの酢の物	煮物	南瓜のいとこ煮	青菜のイタリアン炒め	付)人参の韓国風炒め	付) マカロニサラダ
	ごぼうチャンプル	青菜、竹輪の中華炒め	カリフラワーくず煮	人参ひじきツナサラダ	白菜と揚げの酢の物	金時豆煮	たこザンギと昆布煮
	白菜と豚肉のコンソメ煮	オムレツ				じゃが芋の味噌金平	豚肉と茄子の味噌炒め
	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal 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。