

＜ 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。

	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ガリバタチキン	カレイの野菜蒸し焼	牛肉シシリアン風	サワラの西京焼	ホテラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	肉豆腐
	吉野煮	インゲン黒胡麻サラダ	青菜のウイナー炒め	高野のそぼろ煮	磯香和え	もやしの卵とじ	山吹和え
	ゴボウの胡麻酢和え	おから煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	ジャーマンポテト	大根がんも煮	干し大根煮	ぜんまい煮
	若布の卵とじ	ホイコーロー	蓮根の梅酢煮	若布サラダ	ミニロールキャベツカレー煮	南瓜煮	竹輪のチリ風
	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 440kcal たんぱく質 12g	エネルギー 534kcal たんぱく質 19g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの柚子胡椒焼き	豚肉の天ぷら	メバルの秋野菜マリネ	親子煮	カレイの錦揚げ
	青菜と竹輪の煮浸し	ツナサラダ	きのこの当座煮	青菜のピナツ和え	付)ハロウィンかまぼこ	胡瓜メンマ和え	大豆とひじきの中華煮
	人参の香味炒め	里芋煮	炒り豆腐	時雨煮	治部煮	いんげんと花麴の煮物	豚ジャガ甘辛キetchup炒め
	豆と胡瓜のサラダ	胡瓜、若布の酢の物	白菜ピクルス	もやしのカレーマリネ	ブロッコリーの中中華炒め	ポテトサラダ	青菜のピナツ和え
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 22g	エネルギー 455kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 23g	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g

※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。

◆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。

	11 / 2 (月)	11 / 3 (火)	11 / 4 (水)	11 / 5 (木)	11 / 6 (金)	11 / 7 (土)	11 / 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	タラの粕漬け焼き	鶏天	アジのさんが焼
	蓮根のそぼろ煮	マーボー豆腐	青菜とエノキの梅和え	干し大根サラダ	玉葱の卵とじ	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャブチ風炒め	もやしと胡瓜の酢の物	つきこんピーマン七味煮	ビーフカレー炒め	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	オムレツ	ハーフオムレツ	カリフラワーレンチマリネ	蒟蒻と椎茸の炒め	南瓜サラダ
	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 24g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 450kcal たんぱく質 11g	エネルギー 501kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚カツカレーソース	サバの味噌煮	けんかツ	キス天	五目鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏肉のオレンジ煮
	刻み昆布の金平	ブロッコリーの胡麻和え	三色煮浸し	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	青菜のウイナー炒め	レンコンペペロンチーノ	ふろふきかぶらの肉みそがけ	インゲンとサヤの煮物	キャベツの味噌炒め	カリフラワーの胡麻酢あえ	人参シリシリ
	大根と葱の酢味噌和え	南瓜のマリネ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ	吉野煮	大豆、昆布煮	大根サラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 19g	エネルギー 454kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 11g	エネルギー 536kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal 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。



＜ 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。

	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ガリバタチキン	カレイの野菜蒸し焼	牛肉シシリアン風	サワラの西京焼	ホテラ風コロッケ	タラのレモンオイル焼き	肉豆腐
	吉野煮	インゲン黒胡麻サラダ	青菜のウイナー炒め	付) かき揚げ	大根がんも煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	竹輪のチリ風
	ゴボウの胡麻酢和え	ホイコーロー	蓮根の梅酢煮	炒めなます	ミニロールキャベツカレー煮	南瓜煮	さつま芋サラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80		ジャーマンポテト		シメジと豚肉のわさび和え エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 531kcal たんぱく質 11g	エネルギー 563kcal たんぱく質 18g	エネルギー 573kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal たんぱく質 13g	エネルギー 562kcal たんぱく質 10g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	カレイの味噌焼	豚肉の天ぷら	メバルの秋野菜マリネ	親子煮	カレイの錦揚げ
	付)竹輪のかき揚げ	ツナサラダ	付) ヤングコーン素揚げ	付) おくら素揚げ	付)ハロウィンかまぼこ	いんげんと花麴の煮物	付) シャトー人参素揚げ
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	炒り豆腐	時雨煮	春雨のサラダ	ポテトサラダ	豚ジャガ甘辛キャップ炒め
	豆のサラダ		白菜ピクルス エネルギー補給ゼリー-80	もやしのカレーマリネ	治部煮	フルーツ缶	大根のかぼちゃ風
	エネルギー 563kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 554kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 13g	エネルギー 557kcal たんぱく質 23g	エネルギー 552kcal 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 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。

	11／2（月）	11／3（火）	11／4（水）	11／5（木）	11／6（金）	11／7（土）	11／8（日）
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	タラの粕漬け焼き	鶏天	アジのさんが焼
	チャプチェ風炒め	柚子胡椒サラダ	つきこんピーマン七味煮	ビーフカレー炒め	付）かきあげ	付）マセドアンサラダ	付）かきあげ
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	茄子煮	味噌チリコンカン	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物
	エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のめた	南瓜サラダ
	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21g	エネルギー 556kcal たんぱく質 11g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚カツカレーソース	サバの味噌煮	けんか	キス天	五目鶏団子煮	サバの照り焼き	ビーマン肉詰めフライ
	シリアルサラダ	付）もやしと葱のかき揚げ	ふろふきかぶらの肉みそがけ	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ	付）きのこのかき揚げ	付）大根サラダ
	青菜のウイナー炒め	レンコンペペロンチーノ	さつま芋の煮物	インゲンとツタの煮物	キャベツの味噌炒め	ヌードルサラダ	揚げだし豆腐
		南瓜のマリネ	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	野菜のオイスター炒め	人参シリシリ
	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 10g	エネルギー 561kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal 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。



＜ 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。

	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31 (土)	11/1 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ガリバタチキン	カレイの野菜蒸し焼	牛肉シシリアン風	サワラの西京焼	ホテラ風コロッケ	アジの梅照り焼き	肉豆腐
	付)ゴボウの胡麻酢和え	付)インゲン黒胡麻サラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル	付)若布サラダ	磯香和え	付)干し大根煮	山吹和え
	若布の卵とじ	おから煮	蓮根の梅酢煮	高野のそぼろ煮	ミニロールキャベツカレー煮	もやしの卵とじ	竹輪のチリ風
	吉野煮	ホイコーロー		ジャーマンポテト		南瓜煮	
	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 440kcal たんぱく質 12g	エネルギー 520kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 11g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリの柚子胡椒焼き	豚肉の天ぷら	メバルの秋野菜マリネ	親子煮	カレイの錦揚げ
	付)青菜と竹輪の煮浸し	ツナサラダ	付)白菜ピクルス	付)もやしのカレーマリネ	付)ハロウィンかまぼこ	胡瓜メンマ和え	付)青菜のホン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	里芋煮	きのこの当座煮	時雨煮	春雨のサラダ	ポテトサラダ	豚ジャガ甘辛チリ炒め
	豆と胡瓜のサラダ		ブロッコリーサラダ	青菜のピーナツ和え	ブロッコリーの中華炒め		大根の加熱チリ風
	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 22g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 21g	エネルギー 470kcal たんぱく質 12g	エネルギー 520kcal たんぱく質 23g	エネルギー 495kcal 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。

◆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。

	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)	11/7 (土)	11/8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの辛子ネズ焼	鶏肉の南部天	アジ南蛮	チンジャオロース	タラの粕漬け焼き	鶏天	アジのさんが焼
	付) 白菜の煮浸し	もやしと胡瓜の酢の物	付) 青菜とエノキの梅和え	味噌チリコンカン	付) じゃが芋の金平	マセドアンサラダ	付) 南瓜サラダ
	蓮根のそぼろ煮	里芋いんげん利休煮	茄子煮	ハーフオムレツ	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のぬた	煮物
	チャブチ風炒め		オムレツ		カリフラワーレンコンマリネ		若布の卵とじ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 506kcal たんぱく質 21g	エネルギー 444kcal たんぱく質 11g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚カツカレーソース	サバの味噌煮	サカナカマ	キス天	五目鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏肉のオレンジ煮
	シエルバジサラダ	付) ブロッコリーの胡麻和え	さつま芋の煮物	付) インゲンとツナの煮物	付) 蓮根のわさびサラダ	付) カリフラワーの胡麻酢あえ	人参シリシリ
	大根と葱の酢味噌和え	レンコンペペロンチーノ	コールスローサラダ	白菜の炒め物	キャベツの味噌炒め	ヌードルサラダ	大根サラダ
		南瓜のマリネ		ブロッコリーと竹輪のサラダ	吉野煮	大豆、昆布煮	
	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 11g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	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。

