

## ＜ 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。

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)	2/28(日)
昼食	御飯						
	皮なしシュマイ	ブリ南蛮	豚肉巻天	秋刀魚の生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	蟹しんじょうとインゲン煮	もやし胡麻あえ	春菊とさつま揚げのお浸	キャベツピーナツあえ	インゲン黒胡麻サラダ	ふろふき大根そぼろあん	酢の物
	金時豆煮	イタリアン金平	人参レーズン和え	牛蒡の明太炒め	ぜんまい煮	酢の物	干し大根煮
	豆腐チャンプル	山くらげの煮物	南瓜のサラダ	カフラワーくず煮	柚子和え	青菜のおかか胡麻和え	竹輪のカレー炒め
	エネルギー 490kcal たんぱく質 23g	エネルギー 502kcal たんぱく質 33g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 20g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯						
	鯡の錦揚げ	鶏肉のケチャップ照り焼	鮭の中華風照焼	牛蒡と鶏の唐揚げ	鯖の照り焼き	おからコロッケ	鮭のおろし煮
	煮浸し	インゲンとツナの煮物	シエルバジサラダ	酢の物	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	ひじきサラダ
	大根ベーコン炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	じゃが芋・人参・揚げ煮	里芋の山椒味噌煮	落と豆乳しんじょうの煮物	ナポリタン	肉じゃが
	オニオンサラダ	大根の生姜酢和え	中華風卵とじ	若布サラダ	ツナサラダ	オクラの磯香和え	バンサンスー
	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 25g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22g	エネルギー 483kcal たんぱく質 23g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g

※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。

※塩分:3g以内

**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。**

モルツウエル株式会社

## ＜ 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。

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)	3/7(日)
昼食	御飯						
	鯖の味噌煮	鶏肉とカリフラワーのトマト煮	アジの辛子ネズ焼	ゆで豚南蛮	鯖の韓国風蒲焼	親子煮	赤魚の揚げ煮
	山吹和え	青菜の洋風白和え	春雨の中華炒め	青菜煮浸し	山くらげの金平風	じゃが芋絹さや揚げ煮	煮浸し
	炊き合わせ	昆布煮	五目煮	ざくろ豆腐	柚子和え	青菜の海老炒め	ひじきと蓮根の味噌炒め
	玉葱と牛肉の中華炒め	蓮根の甘酢和え	白菜とカン酢の物	さつま芋とひじきのサラダ	ジャーマンポテト	人参の胡麻酢和え	若布の卵とじ 付け合わせ
	エネルギー 467kcal たんぱく質 22g	エネルギー 565kcal たんぱく質 28g	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 32g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	鮭のバジルオイル焼	揚げ鶏のおろし煮	鯖の梅蒸し	鶏つくねゴマ味噌マヨた	揚げカレイの中華あんか	鶏団子煮
	根菜マーボー	玉葱とミンチのケチャップ	キャベツの担々味噌がけ	胡瓜しめじのゴマ風味酢	酢の物	もやしのカレー醤油炒め	野菜のオイスター炒め
	カリフラワーピクルス	棒々鶏サラダ	酢の物	大根と車麩の煮物	ブロッコリー茸ソテー	筑前煮	酢の物
	青菜細切り高野煮浸し	おから煮	煮浸し	里芋のそぼろ煮	牛蒡サラダ	青菜の煮浸し	インゲン揚げ煮
	エネルギー 530kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 26g	エネルギー 473kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 20g

※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。

※塩分:3g以内

**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。**

モルツウエル株式会社

## ＜ 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。

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)	2/28(日)
昼 食	御飯						
	皮なしシュマイ	ブリ南蛮	豚肉巻天	秋刀魚の生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	蟹しんじょうとインゲン煮	イタリアン金平	人参レーズン和え	牛蒡の明太炒め	インゲン黒胡麻サラダ	ポテトサラダ	酢の物
	豆腐チャンプル	山くらげの煮物	南瓜のサラダ	カリフラワーくず煮	エビチリ風	ふろふき大根そぼろあん 漬物	竹輪のカレー炒め
	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 507kcal たんぱく質 14g	エネルギー 465kcal たんぱく質 22g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 465kcal たんぱく質 16g	エネルギー 478kcal たんぱく質 23g
夕 食	御飯						
	鯡の錦揚げ	鶏肉のケチャップ照り焼	鮭の中華風照焼	牛蒡と鶏の唐揚げ	鯖の照り焼き	おからコロッケ	鮭のおろし煮
	大根ベーコン炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	シエルベジサラダ	麻婆豆腐	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ナポリタン	ひじきサラダ
	オニオンサラダ	ブロッコリーオイスター炒め	中華風卵とじ	若布サラダ	ツナサラダ	ゴボウの梅サラダ	肉じゃが
	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 25g	エネルギー 478kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g	エネルギー 469kcal たんぱく質 24g	エネルギー 516kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 19g

※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。

※塩分：2g以内

**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。**

モルツウエル株式会社

## ＜ 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。

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)	3/7(日)
昼食	御飯 鯖の味噌煮 炊き合わせ 玉葱と牛肉の中華炒め	御飯 鶏肉とカリフラワーのトマト煮 青菜の洋風白和え 蓮根の甘酢和え	御飯 アジの辛子ネズ焼 ブロッコリーサラダ 春雨の中華炒め	御飯 ゆで豚南蛮 ざくろ豆腐 さつま芋とひじきのサラダ	御飯 鯖の韓国風蒲焼 若布サラダ ジャーマンポテト	御飯 親子煮 青菜の海老炒め 人参の胡麻酢和え	御飯 赤魚の揚げ煮 ひじきと蓮根の味噌炒め 若布の卵とじ 付け合わせ
	エネルギー 455kcal たんぱく質 22g	エネルギー 550kcal たんぱく質 28g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 32g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら アスパラの味噌サラダ 根菜マーボー	御飯 鮭のバジルオイル焼 玉葱とミンチのケチャップ 棒々鶏サラダ	御飯 揚げ鶏のおろし煮 酢の物 煮浸し	御飯 鯖の梅蒸し 胡瓜しめじのゴマ風味酢 里芋のそぼろ煮	御飯 鶏つくねゴマ味噌マヨた 酢の物 ブロッコリー茸ソテー	御飯 揚げカレイの中華あんか もやしのカレー醤油炒め 筑前煮	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 463kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 26g	エネルギー 460kcal たんぱく質 20g	エネルギー 484kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g

※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。

※塩分:2g以内

**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。**

モルツウエル株式会社

## ＜ 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。

	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)	2/28(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	皮なしシュマイ	かれのいのムニエル	豚肉巻天	カレイの天ぷら	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	蟹しんじょうとインゲン煮	付け)おくらの素揚げ	春菊の浸し	付け)キャベツピーナツ炒め	インゲン黒胡麻サラダ	ふろふき大根そぼろあん	干し大根煮
	豆腐チャンプル	イタリアン金平	人参ドレッシング和え	牛蒡の明太炒め	付け)ぜんまい煮	酢の物	竹輪のカレー炒め
	エネルギー補給ゼリー80	山くらげの煮物	付け)南瓜のサラダ	カリフラワーくず煮 フルーツ缶	エビチリ風	付け)青菜のおかか胡麻和え 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 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 570kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 20g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの天ぷら	鶏肉のケチャップ照り焼	鮭の中華風照焼	牛蒡と鶏の唐揚げ	鯖の照り焼き	おからコロッケ	鮭のおろし煮
	オニオンサラダ	春雨と豚肉の甘辛炒め	シエルベジサラダ	酢の物	落と豆乳しんじょうの煮物	青菜つきこん煮	付け)もやしのかき揚げ
	大根ベーコン炒め	大根の生姜酢和え	菜の花胡麻和え	麻婆豆腐	ツナサラダ	付け)ナポリタン	肉じゃが
	フルーツ缶	付け)かきあげ フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80		エネルギー補給ゼリー80	ゴボウの梅サラダ	バンサンスー フルーツ缶
	エネルギー 544kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 21g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21g	エネルギー 585kcal たんぱく質 18g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g

※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。

※塩分:2g以内

**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。**

モルツウエル株式会社

## ＜ 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。

	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)	3/7(日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖の味噌煮	豚肉の生姜焼	アジの辛子ネズ焼	ゆで豚南蛮	サバの韓国風かば焼き	親子煮	赤魚の揚げ煮
	山吹和え	青菜の洋風白和え	付け)春雨の中華炒め	インゲン、糸コン煮	付け)柚子和え	青菜の海老炒め	煮浸し
	玉葱と牛肉の中華炒め	付け) かきあげ	五目煮	さつま芋サラダ	山クラゲの金平	人参の胡麻酢和え	おくらのおかか和え
	エネルギー補給ゼリー80	蓮根の甘酢和え	白菜とミソの酢の物	エネルギー補給ゼリー80	ジャーマンポテト	フルーツ缶	付け合わせ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18g	エネルギー 589kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 28g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	鮭のバジルオイル焼	揚げ鶏のおろし煮	鯖の梅蒸し	鶏つくねゴマ味噌マヨた	揚げカレーの中華あんか	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付け)オクラのわさび和え	マカロニサラダ	大根と車麩の煮物	南瓜のいとこ煮	もやしのカレー醤油炒め	付け)ポテトサラダ
	根菜マーボー	棒々鶏サラダ	酢の物	スパゲティサラダ	牛蒡サラダ	筑前煮	野菜のオイスター炒め
		玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒 エネルギー補給ゼリー80		付け)カレーかき揚げ		エネルギー補給ゼリー80	酢の物
	エネルギー 574kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 579kcal たんぱく質 24g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g	エネルギー 585kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g

※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。

※塩分:2g以内

**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。**

モルツウエル株式会社