

＜ 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。

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)	2/14(日)
昼 食		御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーサラダ 蒟蒻の酢味噌和え 玉葱の卵とじ	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 もやし中華炒め 昆布サラダ 里芋の利休煮	御飯 鱈の天婦羅 インゲンの磯香和え 豆と胡瓜のサラダ おから煮	御飯 おでん風 大根のカルボナーラ風 三色浸し 酢の物	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ ひじきサラダ 高野のそぼろ煮 大根人参酢味噌あえ	御飯 豚肉デミソース煮 ハート型オムレツ 八宝菜 金平れんこん
		エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 535kcal たんぱく質 24g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 22g
夕 食		御飯 鶏の唐揚 コールスローサラダ 三色金平 人参の胡麻酢和え	御飯 鮭のマヨネース焼 拌三絲 胡麻肉じゃが 花麩と落煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 煮浸し 豆腐えのきかけ 若布サラダ	御飯 鱈のレモンオイル焼 もやしのカレーマリネ 五目煮 南瓜サラダ	御飯 鶏つくね味噌たれがけ ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え 酢の物	御飯 鮭の煮つけ 酢の物 豆腐チャンプル シエルビシサラダ 付け合わせ
		エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 22g	エネルギー 523kcal たんぱく質 25g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g	エネルギー 485kcal 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: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。

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)	2/21(日)
昼食	御飯						
	タラの明太ポテト焼き	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロケ	鯖の黄金焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	じゃが芋の金平	塩焼そば	青菜と蒸し鶏の和え物	干大根の菜種和え	中華風卵とじ	さつま芋のサラダ
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	時雨煮	筑前煮	玉葱マリネ	ざくろ豆腐	かき揚げ
	青菜つきこん煮	甘酢和え	金時豆煮	しめじの酢の物	ひじきサラダ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 547kcal たんぱく質 22g	エネルギー 517kcal たんぱく質 24g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	タンドリーフライドチキン	鱈のハンパングー風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	鯖の韓国風煮	鶏団子煮	鮭の煮つけ	ハンバーグ
	三色炒め	もやしの卵とじ	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	カリフラワーの梅味噌あえ	もやしと人参の酢の物	ブロッコリー味噌サラダ
	カリフラワーくず煮	大根と牛肉の味噌煮	パプリカとひじきの炒り煮	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	白菜のキムチ炒め	落の金平風
	人参シリシリ	いんげんおかか和え	おからのサラダ	白菜とミカの酢の物	キャベツ揚げのおかか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	酢の物
	エネルギー 538kcal たんぱく質 25g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 25g

※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

＜ 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。

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)	2/14(日)
昼 食		御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーサラダ 焼きビーフン	御飯 トンカツカレーあんかけ もやし中華炒め 里芋の利休煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 カレーの天ぷら スパゲティサラダ おから煮 フルーツ缶	御飯 おでん風(配食用) 大根のカルボナーラ風 三色浸し エネルギー補給ゼリー-80	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ かきあげ 高野のそぼろ煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉デミソース煮 八宝菜 金平れんこん
		エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 592kcal たんぱく質 10g	エネルギー 553kcal たんぱく質 13g	エネルギー 587kcal たんぱく質 20g	エネルギー 575kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g
夕 食		御飯 鶏の唐揚 コールスローサラダ 人参の胡麻酢和え	御飯 鮭のマヨネーズ焼 拌三絲 胡麻肉じゃが	御飯 豚肉のヒリ辛生姜焼き 煮浸し 牛蒡のかき揚げ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鱈のレモンオイル焼 もやしのカレーマリネ 南瓜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ 酢の物	御飯 鮭の煮つけ 付け合わせ 豆腐チャンプル シェルベジサラダ エネルギー補給ゼリー-80
		エネルギー 562kcal たんぱく質 24g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 26g	エネルギー 493kcal たんぱく質 29g	エネルギー 602kcal たんぱく質 17g

※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。

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)	2/21(日)
昼食	御飯						
	タラの明太ポテト焼き	豚肉の葱胡麻天	マスの漬け焼	カレーコロッケ	鱈の黄金焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	しめじ絹さや煮	塩焼そば	しめじの酢の物	青菜がんと煮	付け)かき揚げ	さつま芋のサラダ
	チリコンカン	甘酢和え	時雨煮	コールスローサラダ	玉葱マリネ	舞茸とパプリカの酢の物	青菜の白和え
	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	金時豆煮		エネルギー補給ゼリー80	大根の高野そぼろ煮 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 609kcal たんぱく質 21g	エネルギー 584kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 23g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24g	エネルギー 569kcal たんぱく質 22g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	タンドリーフライドチキン	鱈のハンパソージ風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	鯖の韓国風煮	鶏団子煮	鮭の煮つけ	ハンバーグ
	三色炒め	大根と牛肉の味噌煮	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	蒟蒻の中華風旨煮	白菜のキムチ炒め	落の金平風
	人参シリシリ	いんげんおかか和え	里芋煮	干し椎茸春雨炒め	蓮根の山葵サラダ	インゲン黒胡麻サラダ	酢の物
			エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶		フルーツ缶	フルーツ缶
	エネルギー 545kcal たんぱく質 25g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g	エネルギー 572kcal たんぱく質 19g	エネルギー 525kcal たんぱく質 19g	エネルギー 556kcal たんぱく質 23g	エネルギー 527kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 25g

※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。

	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)	2/14(日)
昼 食		御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーサラダ 焼きビーフン	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 もやし中華炒め 昆布サラダ	御飯 鯔の天婦羅 豆と胡瓜のサラダ おから煮	御飯 おでん風 三色浸し 酢の物	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ ひじきサラダ 高野のそぼろ煮	御飯 豚肉デミソース煮 八宝菜 金平れんこん
		エネルギー 498kcal たんぱく質 22g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 464kcal たんぱく質 24g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 21g
夕 食		御飯 鶏の唐揚 三色金平 人参の胡麻酢和え	御飯 鮭のマヨネーズ焼 拌三絲 胡麻肉じゃが	御飯 豚肉のヒリ辛生姜焼き 豆腐えのきかけ 若布サラダ	御飯 鱈のレモンオイル焼 もやしのカレーマリネ 南瓜サラダ	御飯 鶏つくね味噌たれがけ ポテトサラダ 酢の物	御飯 鮭の煮つけ 豆腐チャンプル シエルベジサラダ 付け合わせ
		エネルギー 500kcal たんぱく質 23g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal 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

＜ 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。

	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)	2/21(日)
昼食	御飯 タラの明太ポテト焼き キャベツと蒸し鶏のナムル チリコンカン	御飯 豚肉の葱胡麻天 じゃが芋の金平 刻み昆布と人参の梅煮	御飯 マスの漬け焼 付け)塩焼そば 時雨煮 金時豆煮	御飯 カレーコロッケ 青菜と蒸し鶏の和え物 しめじの酢の物	御飯 鯖の黄金焼 青菜がんと煮 ひじきサラダ	御飯 豚肉の照味噌炒め 中華風卵とじ 舞茸とパプリカの酢の物	御飯 赤魚おろし煮 さつま芋のサラダ 青菜の白和え
	エネルギー 488kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 22g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 506kcal たんぱく質 24g	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 タンドリーフライドチキン カリフラワーくず煮 人参シリシリ	御飯 鱈のハンパンジー風 もやしの卵とじ 大根と牛肉の味噌煮	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め パプリカとひじきの炒り煮 おからのサラダ	御飯 鯖の韓国風煮 卵サラダ 干し椎茸春雨炒め	御飯 鶏団子煮 蒟蒻の中華風旨煮 蓮根の山葵サラダ	御飯 鮭の煮つけ かき揚げ もやしと人参の酢の物 インゲン黒胡麻サラダ	御飯 ハンバーグ 落の金平風 酢の物
	エネルギー 519kcal たんぱく質 24g	エネルギー 490kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 24g

※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