

＜ 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。

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)	3/14(日)
昼食	御飯						
	酢豚	鯔の梅しそ焼	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	ハンバーグデミソス煮	サンマの梅しそ焼	肉豆腐
	大根ベーコンカレー炒め	付け) 青菜のピーナツ和え	コールスローサラダ	牛蒡サラダ	白菜の胡麻酢和え	付け) ハート型オムレツ	ジャーマンポテト
	牛蒡の金平	治部煮	白和え	大根鶏肉のオイスターソース煮	筑前煮	オーロラスパサラダ	三色ピーマンお浸し
	青菜のぬた	酢味噌あえ	パプリカとひじきの炒り煮	おからの酢の物	青菜のシーフード炒め	南瓜煮	千草焼きあんかけ
		マセドアンサラダ				干し大根の酢の物	
	エネルギー 495kcal たんぱく質 10g	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 26g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	鮭のレモンオイル焼	鶏の味噌ピー唐揚げ	鯖生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	鯖の味噌煮
	付け) ブロッコリーペペロン	じゃが芋コンソメ煮	春野菜サラダ	インゲンとツナの煮物	付け) 菜の花と豚肉炒め	付け) 三色浸し	付け) 青菜の胡麻和え
	ヌードルサラダ	酢の物	酢の物	ピーマン炒め	煮物	玉葱マリネ	豆と胡瓜のサラダ
	サツマ芋のおから煮	人参シリシリ	ジャージャーもやし	揚げだし豆腐	人参ひじきツナサラダ	八宝菜	筍土佐煮
	胡麻豆腐				キャベツのゆかり和え	カレー醤油炒め	かぶの鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 508kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 22g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 459kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 502kcal 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: 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。

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のカレー煮	皮なしシウマイ	カレーのチャンチャン焼き	豆腐のおとし揚げ煮	ブリ南蛮	牛肉のステーキ焼き	赤魚の揚げ煮
	付け合わせ	付け) 青菜の卵とじ	付け) 山くらげの金平風	ワラビの煮物	青菜の豚肉炒め	酢味噌和え	味噌肉じゃが
	里芋とミンチの甘酢炒め	炊き合わせ	若布サラダ	オクラおかか胡麻和え	人参シリシリ	刻み昆布の金平	もやし胡麻酢和え
	ブロッコリーと竹輪のサラダ	カリフラワーフレンチマリネ	青菜のホーン酢和え	キャベツと炒り卵の酢の物	里芋のカレー煮	花麩と落煮	ブロッコリーサラダ
	高野煮	ツナサラダ	人参とツナの卵炒め				
	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 5044kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22g	エネルギー 521kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	鯖の竜田揚げ	塩レモン唐揚げ	秋刀魚の甘酢蒲焼	ハンバーグ	白身魚のフライ・タルタル	鶏肉の中華照り焼き
	春雨のサラダ	付け) 青菜のコン炒め	炒めなます	付け合わせ	ブロッコリーオイスター炒め	若布の卵とじ	付け合わせ
	豆腐の中華風葱味噌かけ	酢の物	蓮根煮	青菜のピーナツ和え	五目煮	ピーマン突きコン煮	青菜細切り高野煮浸し
	キャベツとあさりの酢の物	干し大根煮	インゲンの磯香和え	麻婆人参	干大根の三杯酢	菜の花浸し	炊き合わせ
		ミモザサラダ		がんも、アスパラ煮			エビチリ風
	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g	エネルギー 483kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 23g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 479kcal たんぱく質 23g

※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。

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)	3/14(日)
昼食	御飯 酢豚 牛蒡の金平 蓮根サラダ	御飯 鰯の梅しそ焼 治部煮 マセドアンサラダ	御飯 南瓜コロッケ コールスローサラダ 白和え	御飯 カレイの胡麻天ぷら 牛蒡サラダ 大根鶏肉のオイスターソース煮	御飯 ハンバーグデミソース煮 白菜の胡麻酢和え 青菜のシーフード炒め	御飯 サンマの梅しそ焼 ハート型オムレツ オーロラスパサラダ	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト 昆布サラダ
	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 482kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 21g	エネルギー 472kcal たんぱく質 23g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯 鮭のレモンオイル焼 ヌードルサラダ サツマ芋のおから煮	御飯 鶏の味噌ピー唐揚げ 酢の物 人参シリシリ	御飯 鯖生姜ソテー 付け)麩・いんげん 春野菜サラダ ジャージャーもやし	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ピーマン炒め インゲンとツナの煮物	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付け)おぐらの素揚げ 煮物 菜の花と豚肉炒め	御飯 豚肉の錦揚げ 付け)茹でブロッコリー 八宝菜 カレー醤油炒め	御飯 鯖の味噌煮 付け)茹でキャベツ・人参 豆と胡瓜のサラダ かぶの鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 503kcal たんぱく質 25g	エネルギー 492kcal たんぱく質 24g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal 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

＜ 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。

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)
昼食	御飯 鯖のカレー煮 里芋とミンチの甘酢炒め ブロッコリーと竹輪のサラダ	御飯 皮なしシューマイ 付け) 青菜の卵とじ 炊き合わせ ツナサラダ	御飯 カレーのチャンチャン焼き 付け) 山くらげの金平風 若布サラダ 人参とツナの卵炒め	御飯 豆腐のおとし揚げ煮 付け) オクラおかか胡麻和え ワラビの煮物 キャベツと炒り卵の酢の物	御飯 ブリ南蛮 青菜の豚肉炒め 里芋のカレー煮	御飯 牛肉のステーキ焼き 酢味噌和え 花麩と落煮	御飯 赤魚の揚げ煮 付け) ブロッコリーサラダ 味噌肉じゃが もやし胡麻酢和え
	エネルギー 469kcal たんぱく質 18g	エネルギー 480kcal たんぱく質 20g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 豚肉の生姜焼 春雨のサラダ 豆腐の中華風葱味噌かけ	御飯 鯖の竜田揚げ 付け) 青菜のコーン炒め 酢の物 ミモザサラダ	御飯 塩レモン唐揚げ 炒めなます 蓮根煮	御飯 秋刀魚の甘酢蒲焼 付け) アスパラ煮 青菜のピーナツ和え ポテトサラダ	御飯 ハンバーグ 付け) ブロッコリーオyster炒め 五目煮 干大根の三杯酢	御飯 白身魚のフライ・タルタル 菜の花浸し 牛蒡蒸し鶏サラダ	御飯 鶏肉の中華照り焼き 付け) エビチリ風 炊き合わせ 青菜細切り高野煮
	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 510kcal たんぱく質 23g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 475kcal たんぱく質 23g

※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。

	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)	3/14(日)
昼食	御飯						
	酢豚	鰯の梅しそ焼	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	ハンバーグデミソース煮	カレイの味噌焼	椎茸肉詰め天
	付け)蓮根サラダ	付け)青菜のピーナツ和え	付け)青菜の練りごま和え	牛蒡サラダ	付け)ポテトサラダ	付け)ミックスかきあげ	インゲンピーナツ和え
	大根ベーコンカレー炒め	酢味噌あえ	コールスローサラダ	大根のオイスターソース煮	筑前煮	オーロラスパサラダ	三色ピーマンお浸し
	牛蒡の金平	ポテトサラダ	白和え	エネルギー補給ゼリー-80	白菜胡麻酢和え	干し大根の酢の物	エネルギー補給ゼリー-80
		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 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 555kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 20g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	鮭のレモンオイル焼	鶏の味噌ピー唐揚げ	鯖生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	赤魚磯辺揚げ
	付け)ヌードルサラダ	付け)人参シリシリ	付け)ヤングコーン素揚げ	付け)かきあげ	付け)ブロッコリー天	玉葱マリネ	付け)筍土佐煮
	サツマ芋のおから煮	ポパイサラダ	マカロニサラダ	インゲンとツナの煮物	煮物	カレー醤油炒め	かぶのあんかけ
	胡麻豆腐	じゃが芋コンソメ煮	ジャージャーもやし	ピーマン炒め	菜の花炒め	エネルギー補給ゼリー-80	豆のサラダ
	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 15g	エネルギー 567kcal たんぱく質 19g	エネルギー 548kcal 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。

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯖のカレー煮	皮なしシウマイ	カレーのチャンチャン焼き	豆腐のおとし揚げ煮	ブリ南蛮	牛肉のステーキ焼き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンチの甘酢炒め	付け)もやしのかき揚げ	付け)牛蒡の黒胡麻かき揚げ	ワラビの煮物(揚げ抜き)	付け)インゲン黒胡麻サラダ	付け)花麩と蕎麦煮	味噌じゃが
	ブロッコリーと竹輪のサラダ	カリフラワーフレンチマリネ	山くらげの金平風	オクラおかか胡麻和え	青菜の炒め	酢味噌和え	もやし胡麻酢和え
	フルーツ缶	ツナサラダ エネルギー補給ゼリー-80	青菜のホーン酢和え フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	人参シリシリ	刻み昆布の金平	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 536cal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 561kcal たんぱく質 20g	エネルギー 557kcal たんぱく質 21g	エネルギー 571kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼	鯖の竜田揚げ	塩レモン唐揚げ	タラのムニエル	ハンバーグ	白身魚のフライ・タルタル	鶏肉の中華照り焼き
	付け)春雨サラダ	干し大根煮	付け)おからの素揚げ	付け)アスパラ煮	付け)スパゲティ-サラダ	付け)牛蒡蒸し鶏サラダ	付け)菜の花かきあげ
	青菜煮	青菜のコーン炒め	柚子胡椒サラダ	麻婆人参	五目煮	ピーマン突きコン煮	炊き合わせ
	キャベツとあさりの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	炒めなます	ポテトサラダ フルーツ缶	干大根の三杯酢 エネルギー補給ゼリー-80	菜の花浸し	さつま芋サラダ フルーツ缶
	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 595kcal たんぱく質 23g	エネルギー 526kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 18g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 570kcal 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