

## ＜ 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。

	4 / 5 (月)	4 / 6 (火)	4 / 7 (水)	4 / 8 (木)	4 / 9 (金)	4 / 10 (土)	4 / 11 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉カレー天	アジの梅しそ焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚の野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	春キャバツのコールスロー	ふきと竹輪煮	千草焼	高野のそぼろ煮	インゲン黒胡麻サラダ	おからの酢の物
	金平れんこん	ぎせい豆腐	人参レーズン和え	ブロッコリーの浸し	昆布の金平	大根と豚肉の炒め煮	コンニャクのおかか炒め
	インゲンピーナツ和え	青菜煮浸し	磯香和え	牛蒡サラダ	カリフラワーピクルス	酢の物	ポテトサラダ
	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 465kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 10g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ(塩レモン)	サバの味噌煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの味噌焼
	煮物	バンサンスー	三色炒め	若竹煮	ひじきサラダ	煮浸し	付け) 華詞
	焼きビーフン	牛蒡の変わり金平	酢の物	新玉葱のバジルサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	五目煮	酢の物
	人参の胡麻酢和え	ミニ信田巻き	春野菜サラダ	卵とじ	酢の物	ジャーマンポテト	チンジャオロース
	エネルギー 484kcal たんぱく質 20g	エネルギー 525kcal たんぱく質 24g	エネルギー 481kcal たんぱく質 20g	エネルギー 489kcal たんぱく質 23g	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 27g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g

※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。**



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。

	4 / 1 2 (月)	4 / 1 3 (火)	4 / 1 4 (水)	4 / 1 5 (木)	4 / 1 6 (金)	4 / 1 7 (土)	4 / 1 8 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	鶏肉の磯部揚げ	惣菜いなり	サワラ南蛮	赤魚南部天	豚肉の天婦羅	鮭の味噌煮
	アスパラ卵炒め	大根金平	キャベツと炒り卵の酢の物	菜の花とあさりの梅和え	ゴボウ蒸し鶏サラダ	豆と胡瓜のサラダ	スパゲティサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	筑前煮	五目煮	麻婆豆腐	蓮根と刻み昆布の酢の物	じゃが芋の旨煮
	里芋の利休煮	青菜のウイナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツナの煮物	カレー醤油炒め
	エネルギー 486kcal たんぱく質 20g	エネルギー 522kcal たんぱく質 24g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 472kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 24g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	ブリの照焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの土佐煮	鶏肉のオランダ煮
	バンサンスー	蓮根の韓国風和え	南瓜サラダ	卵サラダ	がんもあらめ煮	アスパラの味噌炒め	干し大根煮
	ふきの金平風	青菜のホン酢和え	炒めなます	煮物	磯香和え	焼きうどん	回鍋肉
	若布サラダ	ツナサラダ	青菜つきこん煮	酢の物	人参とツナの卵炒め	マセドアンサラダ	酢の物
	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 486kcal たんぱく質 20g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 26g	エネルギー 516kcal たんぱく質 29g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 28g

※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。**



モルツウエル株式会社

## ＜ カロリー・塩分調整献立表 ＞

\*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。

	4 / 5 (月)	4 / 6 (火)	4 / 7 (水)	4 / 8 (木)	4 / 9 (金)	4 / 10 (土)	4 / 11 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉カレー天	アジの梅しそ焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚の野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	付け) イングル°-ナッツ和え	付け) 薩摩芋の煮物	ふきと竹輪煮	千草焼	昆布の金平	付け) イングル°黒胡麻サラダ	付け) ポテトサラダ
	青菜チャンプル	春キャベツのコールスロー	磯香和え	野菜の味噌炒め	カリフラワーピクルス	大根と豚肉の炒め煮	おからの酢の物
	金平れんこん	青菜煮浸し				酢の物	コンニャクのおかか炒め
	エネルギー 523kcal たんぱく質 19g	エネルギー 462kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ(塩レモン)	サバの味噌煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの味噌焼
	付け) おからのおかか和え	バンサンスー	付け) 三色炒め	付け) 卵とじ	付け) ひじきサラダ	煮浸し	付け) 酢の物 (大根、揚げ)
	煮物	シロハダシサラダ	コンニャクの中華風旨煮	若竹煮	揚げ里芋の辛みたれ	五目煮	チンジャオロース
	焼きビーフン		春野菜サラダ	新玉葱のバジルサラダ	酢の物		煮物
	エネルギー 476kcal たんぱく質 20g	エネルギー 536kcal たんぱく質 24g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 22g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 26g	エネルギー 484kcal 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。**



モルツウェル株式会社

## ＜ 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。

	4 / 1 2 (月)	4 / 1 3 (火)	4 / 1 4 (水)	4 / 1 5 (木)	4 / 1 6 (金)	4 / 1 7 (土)	4 / 1 8 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	鶏肉の磯部揚げ	惣菜いなり	サワラ南蛮	赤魚南部天	豚肉の天婦羅	鮭の味噌煮
	付け) アスパラ卵炒め	ミモザサラダ	付け) ひじきサラダ	菜の花とあさりの梅和え	付け) 春菊のお浸し	豆と胡瓜のサラダ	付け) オムレツ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	キャベツと炒り卵の酢の物	シエルバジサラダ	麻婆豆腐	蓮根と刻み昆布の酢の物	スパゲティサラダ
	里芋の利休煮		筑前煮		ロールキャベツの中華あんかけ		カレー醤油炒め
	エネルギー 474kcal たんぱく質 21g	エネルギー 514kcal たんぱく質 24g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g	エネルギー 482kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 24g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	ブリの照焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの土佐煮	鶏肉のオランダ煮
	付け) 若布サラダ	付け) ツナサラダ	付け) 炒めなます	卵サラダ	磯香和え	付け) マセドアンサラダ	回鍋肉
	バンサンスー	蓮根の韓国風和え	南瓜サラダ	煮物	人参とツナの卵炒め	焼きうどん	酢の物
	ふきの金平風	肉じゃが	青菜つきこん煮			大根、柚子の酢の物	
	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 26g	エネルギー 503kcal たんぱく質 30g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 29g

※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。**



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。

	4 / 5 (月)	4 / 6 (火)	4 / 7 (水)	4 / 8 (木)	4 / 9 (金)	4 / 10 (土)	4 / 11 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉カレー天	アジの梅しそ焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚の野菜あんかけ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	付け) イングレ°-ナッツ和え	付け) かきあげ	ふきと竹輪煮	野菜の味噌炒め	カリフラワー°ピ°クルス	付け) イングレ°黒胡麻サラダ	煮浸し
	春雨サラダ	春キャ°ハ°ツの°コ°ル°ス°	バンバンジー°サラダ	ゴボウ°サラダ	マセドアン°サラダ	大根の炒め煮	コンニャクのおかか炒め
	金平れんこん	青菜煮浸し				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		
	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 572kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 569kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ(塩レモン)	サバの味噌煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの味噌焼
	焼きビーフン	バンサンスー	付け) 玉葱と°コ°の°か°き°揚	新玉葱の°バ°ジ°ル°サラダ	キャ°ハ°ツ°揚°げ°の°お°か°か°炒°め	煮浸し	付け) ゴボウの°か°き°揚°げ
	人参の胡麻酢和え	°シ°ル°バ°ジ°°サラダ	コンニャクの中華風旨煮	卵とじ	揚げ里芋の°辛°み°た°れ	°ス°パ°ゲ°テ°ィ°°サラダ	酢の物
	エネルギー補給ゼリー80		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		チンジャオロース
		エネルギー補給ゼリー80				フルーツ缶	
	エネルギー 557kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 22g	エネルギー 528kcal 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。**



モルツウェル株式会社

## ＜ 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。

	4 / 1 2 (月)	4 / 1 3 (火)	4 / 1 4 (水)	4 / 1 5 (木)	4 / 1 6 (金)	4 / 1 7 (土)	4 / 1 8 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	鶏肉の磯部揚げ	惣菜いなり	サワラ南蛮	赤魚南部天	豚肉の天婦羅	鮭の味噌煮
	付け) カルカき揚げ	付け) 青菜のウイナー炒め	付け) ピーマンかきあげ	菜の花とあさりの梅和え	牛蒡蒸し鶏サラダ	付) 豆のサラダ	スパゲティサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	大根金平	キャベツと炒り卵の酢の物	大根竹輪煮	麻婆豆腐	蓮根の酢の物	カレー醤油炒め
	青菜のピナツ和え	酢味噌和え	ウラおなか胡麻和え	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	インゲンとツナの煮物	エネルギー補給ゼリー
	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶				
	エネルギー 575kcal たんぱく質 20g	エネルギー 572kcal たんぱく質 22g	エネルギー 503kcal たんぱく質 20g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	ブリの照焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの土佐煮	鶏肉オレンジ煮
	付け) マカロニサラダ	付け) 蓮根の韓国風和え	付け) 南瓜サラダ	卵サラダ	付け) かき揚げ	付け) かきあげ	ポテトサラダ
	ふきの金平風	青菜のポン酢和え	炒めなます	もやし中華炒め	干し大根煮	焼きうどん	青菜のおかか和え
	バンサンスー	ツナサラダ	青菜つきこん煮		人参とツナの卵炒め	大根、柚子の酢の物	
			エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 535kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 20g	エネルギー 606kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 21g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 554kcal たんぱく質 25g

※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。**



モルツウェル株式会社