

＜ 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。

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)
昼食	御飯						
	豚肉の天婦羅	アジの焼き浸し	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	親子煮
	酢の物	付け) 青菜の白和え	ポパイサラダ	五目炒り豆腐	付け) アスパラサラダ	付け合わせ(絹さや)	昆布煮
	インゲン揚げ煮	春キャベツのコールスロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	ブロッコリー・ペパロンチーノ	ごぼうの金平	青菜細切り高野煮浸し	里芋の利休煮
	南瓜のいとこ煮	鶏つくね煮	もやし中華風卵とじ	南瓜サラダ	青菜のおかか煮	焼きうどん	お浸し
		人参の香味炒め			バンサンスー	花形がんも煮	
	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 25g
夕食	御飯						
	鯖のごまみそ煮	鶏のパン粉焼き	鯖の海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	鮭の粕煮	きのこハンバーグ	鯖の照り焼き
	付け) 華詞	カリフラワーくず煮	おからの酢の物	付け) 大根生姜酢あえ	春キャベツ・コン煮	青菜チャンプル	付け) オクラの胡麻和え
	大根のサラダ	ビーフカレー炒め	ふろふき大根	ひじきサラダ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	干し大根煮	若布の卵とじ
	高野のそぼろ煮	青菜人参煮	春雨梅風味サラダ	炊き合わせ	さつま芋のおろしあえ	しめじの酢の物	野菜のオイスター炒め
	酢の物			インゲン竹輪の味噌炒め			酢の物
	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal 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。

	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	4/1(木)	4/2(金)	4/3(土)	4/4(日)
昼食	御飯 チカの天ぷら (付け)南瓜天 人参ひじきツナサラダ キャベツの担々味噌がけ 金時豆煮	御飯 鶏のつくね焼 付け)インゲンコン炒め オニオンサラダ 大根ベーコンオイスターソース煮 酢の物	御飯 鰯の蒲焼風 山くらげの金平風 里芋のずんだ和え 柚子胡椒サラダ	御飯 惣菜いなり 付け)卵サラダ 刻み昆布と人参の梅煮 磯香和え 酢の物	御飯 鯖の生姜煮 付)菜の花のからし和え 干し椎茸春雨炒め 筑前煮 干草焼きあんかけ	御飯 豚肉の生姜焼 大根がんも人参煮 エビチリ風 もやし胡麻酢和え	御飯 タラの昆布蒸し 付け)ブロッコリーの浸し ポテトサラダ 時雨煮 酢の物
	エネルギー 481kcal たんぱく質 13g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 460kcal たんぱく質 19g	エネルギー 467kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯 青椒肉絲 若竹煮 梅風味サラダ アスパラピーナツあえ	御飯 鯖の韓国風煮 付)茹でブロッコリー 大豆の甘辛煮 もやしのカレーマリネ 煮浸し	御飯 鶏肉の磯部揚げ 干し大根の五色なます レンコンペロンチーノ 三色浸し	御飯 鮭の柚子胡椒焼き 付)おろし酢の物 豚肉と大根菜の炒め物 ぜんまい煮 インゲンとツナの煮物	御飯 メンチカツ 酢の物 煮物 春キャベツのおかか煮	御飯 秋刀魚フライ 回鍋肉 玉葱マリネ 青菜のピーナツ和え	御飯 鶏肉の南部天 ピーマンベーコン炒め 炊き合わせ 酢の物
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal たんぱく質 19g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 521kcal たんぱく質 20g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g

※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。

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)
昼食	御飯 豚肉の天婦羅 南瓜のいとこ煮 酢の物	御飯 アジの焼き浸し 付け)人参の香味炒め 春キャベツのコールスロー 鶏つくね煮	御飯 豚肉の照味噌炒め ポパイサラダ ピーマンマリネ	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ (付け)青菜のピーナツ和え 五目炒り豆腐 南瓜サラダ	御飯 コロッケ ごぼうの金平 バンサンスー	御飯 赤魚の揚げおろし煮 焼きうどん ハンパングーサラダ	御飯 親子煮 お浸し スパオーロラサラダ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 14g	エネルギー 526kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 鯖のごまみそ煮 付け)大根のサラダ 高野のそぼろ煮 酢の物	御飯 鶏のパン粉焼き (付け)ピーマンカレー炒め 青菜人参煮 カリフラワーくず煮	御飯 鯖の海苔塩唐揚げ おからの酢の物 チリコンカン	御飯 鶏団子煮 付け)大根生姜酢あえ 炊き合わせ インゲン竹輪の味噌炒め	御飯 鮭の粕煮 (付け)さつま芋のおろしあえ 春キャベツパーコン煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 きのこハンバーグ 青菜チャンプル しめじの酢の物	御飯 鯖の照り焼き 付け)野菜のオイスター炒め 若布の卵とじ 酢の物
	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 459kcal 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。

	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	4/1(木)	4/2(金)	4/3(土)	4/4(日)
昼食	御飯 チカの天ぷら (付け)南瓜天 人参ひじきツナサラダ 金時豆煮	御飯 鶏のつくね焼 付け)インゲンコン炒め オニオンサラダ 大根ベーコンオイスターソース煮	御飯 鰯の蒲焼風 山くらげの金平風 柚子胡椒サラダ	御飯 惣菜いなり 付け)磯香和え 卵サラダ 酢の物	御飯 鯖の生姜煮 付け)菜の花のからし和え 干し椎茸春雨炒め 干草焼きあんかけ	御飯 豚肉の生姜焼 付け)エビチリ風 キクラゲと筍の中華風卵とじ 大根がんも人参煮	御飯 タラの昆布蒸し 付け)ポテトサラダ 時雨煮 酢の物
	エネルギー 456kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 20g	エネルギー 479kcal たんぱく質 20g	エネルギー 473kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯 青椒肉絲 梅風味サラダ ニラと竹輪の卵とじ	御飯 鯖の韓国風煮 ゴボウサラダ 大豆の甘辛煮	御飯 鶏肉の磯部揚げ 干し大根の五色なます 三色浸し	御飯 鮭の柚子胡椒焼き 付け)豚肉と大根菜の炒め物 若布とえのきのおろし酢の物 インゲンとツナの煮物	御飯 メンチカツ 付け)カレー醤油炒め 酢の物 煮物	御飯 秋刀魚フライ 若布サラダ 青菜のピーナツ和え	御飯 鶏肉の南部天 ピーマンベーコン炒め 酢の物
	エネルギー 523kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 518kcal たんぱく質 19g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g

※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。

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)
昼食	御飯 豚肉の天婦羅 付け)シエルバジサラダ インゲン煮 酢の物	御飯 アジの焼き浸し 付け)牛蒡の黒胡麻かき揚 春キャベツのコールスロー 人参の香味炒め フルーツ缶	御飯 豚肉の照味噌炒め 付け)ポパイサラダ 蒟蒻と椎茸の炒め煮 ピーマンマリネ マクトンプチゼリー	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 付)ブロッコリー ペペロンチーノ 青菜のピーナツ和え 南瓜サラダ	御飯 コロッケ 付)アスパラサラダ ごぼうの金平 バンサンスー	御飯 赤魚の揚げおろし煮 付け)ヤングコーン素揚げ 青菜細切り高野煮浸し 焼きうどん	御飯 とんかつ 付け)茹でキャベツ スパオーロラサラダ お浸し
	エネルギー 552kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 カレイの味噌焼 付け)華詞 大根のサラダ 青菜のコーン炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏のパン粉焼き 付け)ポテトサラダ ピーマンカレー炒め カリフラワーくず煮	御飯 鯖の海苔塩唐揚げ 付け合わせ ふろふき大根 春雨梅風味サラダ	御飯 鶏団子煮 付け)スパゲティサラダ いんげん味噌炒め 炊き合わせ	御飯 鮭の粕煮 付)かき揚げ 春キャベツバーコン煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 きのこハンバーグ 干し大根煮 豆のサラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 鯖の照り焼き 付け)オクラの胡麻和え 野菜のオイスター炒め 酢の物 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 571kcal たんぱく質 22g	エネルギー 567kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 603kcal たんぱく質 20g	エネルギー 530kcal 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。

	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	4/1(木)	4/2(金)	4/3(土)	4/4(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チカの天ぷら	鶏つくね焼き	赤魚の天婦羅	惣菜いなり	鯖の生姜煮	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	(付け)南瓜天	付け)かきあげ	付け合わせ(オクラ素揚げ)	付け合わせ(麩・絹さや)	付)菜の花のからし和え	付け)筍の磯かき揚げ	付け)かき揚げ
	金時豆煮	インゲンコーン炒め	山くらげの金平風	卵サラダ	干し椎茸春雨炒め	大根人参煮	ポテトサラダ
	キャベツの担々味噌がけ	大根ベコンオイスターソース煮	柚子胡椒サラダ	酢の物	筑前煮	もやし胡麻酢和え	時雨煮
	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80
エネルギー 574kcal たんぱく質 15g	エネルギー 552kcal たんぱく質 20g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal たんぱく質 19g	エネルギー 555kcal たんぱく質 19g	エネルギー 532kcal たんぱく質 15g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	青椒肉絲	カレイのバジルオイル焼	豚肉ケチャップ炒め	鮭の柚子胡椒焼き	メンチカツ	白身フライ	鶏肉の南部天
	付け)梅風味サラダ	ゴボウサラダ	付け)黒胡麻かき揚げ	付)インゲンとツナの煮物	付け)煮物	付け)青菜のピーナツ和え	付け)ピーマンベコン炒め
	筍の煮物	もやしのカレーマリネ	レンコンペペロンチーノ	豚肉と大根菜の炒め物	マカロニサラダ	野菜炒め	炊き合わせ
	アスパラピーナツあえ	煮浸し	三色浸し	ぜんまい煮	春キャベツのおかか煮	玉葱マリネ	春雨の中華サラダ
	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	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 541kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 565kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 557cal たんぱく質 16g	

※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