

## ＜ 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 9 (月)                | 4 / 2 0 (火)                | 4 / 2 1 (水)                | 4 / 2 2 (木)                | 4 / 2 3 (金)                | 4 / 2 4 (土)                | 4 / 2 5 (日)                |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | すき焼き風                      | マス南蛮                       | チキンカツあんかけ                  | 赤魚の揚げ煮                     | チンジャオロース                   | サワラのカレー煮                   | 鶏肉の生姜煮                     |
|        | ブロッコリー味噌サラダ                | ツナサラダ                      | きのこのオイスター炒め                | 胡瓜、若布の酢の物                  | おかか炒め                      | 肉じゃが                       | 細切高野の卵とじ                   |
|        | 三色ピーマン胡麻炒め                 | よもぎ蕎麦                      | スパオロサラダ                    | スクランブルエッグ炒め                | ピーマン突き揚げ                   | ナスの揚げ煮                     | もやしの炸醤炒め                   |
|        | 酢の物                        | 青菜チャンプル                    | ぜんまい煮                      | 山くらげの金平風                   | 大根サラダ                      | 干し大根の酢の物                   | 酢の物                        |
|        | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 529kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 495kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 517kcal<br>たんぱく質 24g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | サバの韓国風煮                    | 鶏肉のケチャップ照り焼                | アジの柚子ポン照焼                  | 酢豚                         | カレイの胡麻天ぷら                  | コロッケ                       | 鮭の揚げ煮(付け合せ)                |
|        | 付け) 新玉葱のかき揚げ               | しめじの酢の物                    | ゴボウサラダ                     | 青菜揚げ煮                      | 若布の卵とじ                     | ヌードルサラダ                    | 大根がんも煮                     |
|        | ナスと豚肉の塩だれ炒め                | 高野のそぼろ煮                    | かぼちゃ煮                      | カリフラワー胡麻海老和え               | キャベツと蒸し鶏のソテー               | ゴボウの胡麻酢和え                  | 野菜のオイスター炒め                 |
|        | 筍と蟹かまの酢味噌和え                | フキと豆乳しんじょうの煮物              | 三色ナムル                      | ひじきサラダ                     | 蓮根の梅酢煮                     | 煮浸し                        | 三色豆煮                       |
|        | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 524kcal<br>たんぱく質 28g | エネルギー 485kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 475kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 457kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 525kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 20g |

※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

## ＜ 普通食献立表 ＞

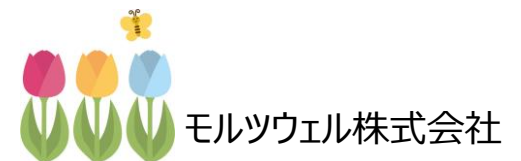
\*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

|                            | 4 / 2 6 (月)                | 4 / 2 7 (火)                | 4 / 2 8 (水)                | 4 / 2 9 (木)                | 4 / 3 0 (金)                | 5 / 1 (土)                  | 5 / 2 (日)   |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|
| 昼<br>食                     | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯          |
|                            | 揚げカレイの野菜あんかけ               | 他人煮                        | アジの梅しそ焼                    | 酢鶏                         | サバの竜田揚げ                    | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げ赤魚の甘酢あんかけ |
|                            | ぜんまい煮                      | 煮物                         | バンバンジーサラダ                  | 筍土佐煮                       | かぼちゃの高野そぼろあん               | ひじきサラダ                     | 付け合わせ       |
|                            | 玉葱マリネ                      | 五目煮                        | パプリカとひじきの炒り煮               | 二色ピーマン胡麻まぶし                | オクラの胡麻和え                   | インゲンがんと煮                   | マセドアンサラダ    |
|                            | ポテトバーコンサラダ                 | 磯香和え                       | フキと竹輪の金平風                  | アスパラの味噌炒め                  | ゴボウサラダ                     | キャベツのごま酢あえ                 | 筑前煮         |
| エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 477kcal<br>たんぱく質 27g | エネルギー 521kcal<br>たんぱく質 29g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 13g |             |
| 夕<br>食                     | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯          |
|                            | 豚肉の生姜焼                     | サバの味噌煮                     | 八宝菜                        | サワラのパン粉焼き<br>(タルタルかけ)      | 枝豆ハンバーグ                    | アジのカレー天婦羅                  | 鶏肉の照り焼      |
|                            | 干し大根煮                      | チャプチェ風炒め                   | ミモザサラダ                     | 人参の香味炒め                    | 春キャベツのコールスロー               | 酢の物                        | 付け合わせ       |
|                            | 里芋のずんだ和え                   | ナスミート                      | ゴボウの変わり金平                  | 酢の物                        | 刻み昆布の金平                    | しぐれ煮                       | 干大根の菜種和え    |
|                            | 酢の物                        | 酢の物                        | 青菜シーフードソテー                 | ブロッコリーピーナツ和え               | 煮浸し                        | ビーフ炒め                      | ブロッコリーの煮浸し  |
| エネルギー 510kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 475kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 475kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 508kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 503kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 496kcal<br>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。**



## ＜ 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 9 (月)                | 4 / 2 0 (火)                | 4 / 2 1 (水)                | 4 / 2 2 (木)                | 4 / 2 3 (金)                | 4 / 2 4 (土)                | 4 / 2 5 (日)                |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | すき焼き風                      | マス南蛮                       | チキンカツあんかけ                  | 赤魚の揚げ煮                     | チンジャオロース                   | サワラのカレー煮                   | 鶏肉の生姜煮                     |
|        | 付け) フロッキー味噌サラダ             | 付け) 青菜チャンプル                | スポンジオロサラダ                  | 付け) 山くらげの金平風               | 付け) 大根サラダ                  | 付け) 干し大根の酢の物               | 細切高野の卵とじ                   |
|        | 三色ピーマン胡麻炒め                 | ツナサラダ                      | ぜんまい煮                      | 胡瓜、若布の酢の物                  | おかか炒め                      | 肉じゃが                       | 酢の物                        |
|        | 酢の物                        | よもぎ蕎麦                      |                            | スクランブルエッグ炒りソース             | ピーマン突きこん煮                  | ナスの揚げ煮                     |                            |
|        | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 495kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 478kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 25g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | サバの韓国風煮                    | 鶏肉のケチャップ照り焼                | アジの柚子ポン照焼                  | 酢豚                         | カレイの胡麻天ぷら                  | コロッケ                       | 鮭の揚げ煮                      |
|        | 付け) 新玉葱のかき揚げ               | しめじの酢の物                    | 付け) 三色ナムル                  | 付け) カワラマ胡麻海老和え             | 付け) 蓮根の梅酢煮                 | 付け) オムレツ                   | 付け) 三色豆煮                   |
|        | ナスと豚肉の塩だれ炒め                | フキと豆乳しんじょうの煮物              | ゴボウサラダ                     | 青菜揚げ煮                      | 若布の卵とじ                     | ゴボウの胡麻酢和え                  | 大根がんも煮                     |
|        | 筍と蟹カマの酢味噌和え                |                            | マーボー大根                     | 筑前煮                        | キャベツと蒸し鶏のソテー               | 煮浸し                        | 野菜のオイスター炒め                 |
|        | エネルギー 483kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 28g | エネルギー 499kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 505kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 21g |

※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

## ＜ 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。

|    | 4/26 (月)                   | 4/27 (火)                   | 4/28 (水)                   | 4/29 (木)                   | 4/30 (金)                   | 5/1 (土)                    | 5/2 (日)                    |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 揚げカレイの野菜あんかけ               | 他人煮                        | アジの梅しそ焼                    | 酢鶏                         | サバの竜田揚げ                    | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げ赤魚の甘酢あんかけ                |
|    | 付け) ポテトバーコンサラダ             | シエルバジサラダ                   | 付け) スクランブルエッグ              | 筍土佐煮                       | 付け) オクラの胡麻和え               | ひじきサラダ                     | 付け合わせ                      |
|    | 山吹和え                       | 磯香和え                       | バンバンジーサラダ                  | 二色ピーマン胡麻まぶし                | かぼちゃの高野そぼろあん               | インゲンがんも煮                   | マセドアンサラダ                   |
|    | 玉葱マリネ                      |                            | パプリカとひじきの炒り煮               |                            | ゴボウサラダ                     |                            | 筑前煮                        |
|    | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 542kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 13g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉の生姜焼                     | サバの味噌煮                     | 八宝菜                        | サワラのパン粉焼き<br>(タルタルかけ)      | 枝豆ハンバーグ                    | アジのカレー天婦羅                  | 鶏肉の照り焼                     |
|    | 若布サラダ                      | 付け) チャプチェ風炒め               | 付け) カフラワーフリットマリネ           | 人参の香味炒め                    | 春キャベツのコールスロー               | 付け) ピーマン炒め                 | 付け合わせ                      |
|    | 酢の物                        | ナスミート                      | ミモザサラダ                     | こんにゃくの中華風旨煮                | 刻み昆布の金平                    | 酢の物                        | 干大根の菜種和え                   |
|    |                            | 酢の物                        | ゴボウの変わり金平                  |                            |                            | しぐれ煮                       | 枝豆の酢の物                     |
|    | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 475kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 482kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 487kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 495kcal<br>たんぱく質 26g |

※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 / 19 (月)                 | 4 / 20 (火)                 | 4 / 21 (水)                 | 4 / 22 (木)                 | 4 / 23 (金)                 | 4 / 24 (土)                 | 4 / 25 (日)                 |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | すき焼き風                      | マス南蛮                       | チキンカツあんかけ                  | 赤魚の揚げ煮                     | チンジャオロース                   | サワラのカレー煮                   | 鶏肉の生姜煮                     |
|        | 付け) ヤングコーン素揚げ              | ツナサラダ                      | ｽﾊﾟ ﾏｰﾛﾞｻﾗﾀﾞ               | 付け) 山くらげの金平風               | ﾋﾟｰﾏﾝ突きｺﾝ煮                 | 肉じゃが                       | 付け) 酢の物                    |
|        | 三色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻炒め                | 付け) 五目巾着煮                  | 揚げ里芋の辛みたれ                  | ﾋﾟｰﾌﾝ炒め                    | 大根サラダ                      | ナスの揚げ煮                     | かぼちゃとおくらの煮物                |
|        | 酢の物                        | 青菜チャンプル                    |                            | スクランブルエッグﾌﾘｰｽ              | エネルギー補給ゼリー-80              | エネルギー補給ゼリー-80              | もやしのジャージャー炒め               |
|        | エネルギー補給ゼリー-80              |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|        | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 572kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 569kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 566kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 555kcal<br>たんぱく質 22g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | サバの韓国風煮                    | 鶏肉のﾹｯﾌﾟ 照り焼                | アジの柚子ﾎﾟﾝ照焼                 | 酢豚                         | ｶｲｲの胡麻天ぷら                  | ｺﾛｯｹ                       | 鮭の揚げ煮                      |
|        | 付け) 新玉葱のかき揚げ               | しめじの酢の物                    | 付け) ゴボウサラダ                 | 青菜揚げ煮                      | 付け) 卵焼き                    | 付け) ｹｰﾄﾞﾙサラダ               | (付) 人参の胡麻酢和え               |
|        | ナスと豚肉の塩だれ炒め                | わさびサラダ                     | ﾏｰﾎｰ大根                     | ｶﾞﾗﾌﾞﾗｰ胡麻海老和え              | ｷﾞﾊﾞｯと蒸し鶏のソテー              | ゴボウの胡麻酢和え                  | 大根がんと煮                     |
|        | 筍と蟹ｶﾗの酢味噌和え                | フルーツ缶                      | かぼちゃ煮                      | エネルギー補給ゼリー-80              | 蓮根の梅酢煮                     | 煮浸し                        | 野菜のオイスター炒め                 |
|        | 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 540kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 554kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 545kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 562kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 515kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 563kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 558kcal<br>たんぱく質 20g |

※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 / 2 6 (月)                | 4 / 2 7 (火)                | 4 / 2 8 (水)                | 4 / 2 9 (木)                | 4 / 3 0 (金)                | 5 / 1 (土)                  | 5 / 2 (日)                  |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 揚げカレイの野菜あんかけ               | 他人煮                        | アジの梅しそ焼                    | 酢鶏                         | サバの竜田揚げ                    | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げ赤魚の甘酢あんかけ                |
|        | 山吹和え                       | シエルバジサラダ                   | 付け) フキと竹輪の金平風              | 付け) かき揚げ                   | 付け) オクラの胡麻和え               | インゲンがんも煮                   | 付け) 青菜のウイナー炒め              |
|        | ポテトバーコンサラダ                 | 煮物                         | バンバンジーサラダ                  | 大根の梅サラダ                    | かぼちゃの高野そぼろあん               | キャベツのごま酢あえ                 | マセドアンサラダ                   |
|        | フルーツ缶                      |                            | スクランブルエッグ                  | アスパラの味噌炒め                  | ゴボウサラダ                     | エネルギー補給ゼリー-80              | カリフラワーの梅和え                 |
|        | エネルギー 538kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 534kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 542kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 540kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 563kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 561kcal<br>たんぱく質 16g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 豚肉の生姜焼                     | サバの味噌煮                     | 八宝菜                        | サワラのパン粉焼き<br>(タルタルかけ)      | 枝豆ハンバーグ                    | アジのカレー天婦羅                  | 鶏肉の照り焼                     |
|        | 付け) かきあげ                   | 付け) 酢の物                    | ゴボウの変わり金平                  | 人参の香味炒め                    | 春キャベツのコールスロー               | 付け) アスパラサラダ                | 付け) ゴボウの黒ゴマかき揚げ            |
|        | 干し大根煮                      | チャブチエ風炒め                   | 青菜シーフードソテー                 | こんにゃくの中華風旨煮                | 煮浸し                        | しぐれ煮                       | 干し大根菜種和え                   |
|        | 里芋のずんだ和え                   | ナスミート                      | 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                      | ビーファン炒め                    | 春雨の中華サラダ                   |
|        | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 516kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 557kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 544kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 15g |

※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