

## ＜ 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。

	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)	5/6 (木)	5/7 (金)	5/8 (土)	5/9 (日)
昼食	御飯						
	煮込み豆腐ハンバーグ	鮭の錦揚げ	肉じゃがコロッケ	サラダの外焼	皮なしシューマイ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	若布の卵とじ	肉豆腐	ゴボウ蒸し鶏サラダ	キャベツと揚げの煮物	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	キャベツの酢の物
	スパオロサラダ	青菜とインゴの梅和え	大根の煮物	チャプチェ風炒め	菜の花のからし和え	カリフラワーくず煮	じゃが芋の煮物
	高野煮	酢の物	コンニャクと若布の酢味噌和え	山クラゲメンマ和え	しめじ玉葱イタリアン炒め	青菜煮浸し	ソース金平
	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 19g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	カレーのハンパン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あんかけ	牛肉スタミナ焼き	鮭のおろし煮
	豆とキュウリのサラダ	バンサンスー	付け) ブロッコリー胡麻和え	ジャーマンポテト	柚子こしょうサラダ	筍土佐煮	ブロッコリーサラダ
	ナスの香味だれ	炊き合わせ	ひじき五目煮	人参カレー酢炒め	ホイコウロウ	春雨の中華サラダ	チンジャオロース
	青菜と竹輪の中華炒め	卵サラダ	インゲンとツナの煮物  干大根の三杯酢	玉葱の中華風卵とじ	里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	酢の物
	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 435kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 18g

※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。

	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)	5/15 (土)	5/16 (日)
昼食	御飯						
	サバの照り焼き	鶏のつくね焼	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	鮭のからしネーズ焼き	ハンバーグ	アジのさんが焼
	若布サラダ	キュウリあげの酢の物	もやし胡麻酢和え	キャベツとベーコンの煮物	付け) カリフラワーの酢の物	インゲンと糸こんにゃくの煮物	付け) 干大根の菜種和え
	アスパラと揚げのめた	高野のそぼろ煮	若竹煮	マーボー春雨	三色胡麻あえ	木の芽和え	酢の物
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め	青菜のポーン酢和え	煮物 蒸し鶏と野菜の和風炒め	オムレツ	ナスのそぼろ煮 ポテトサラダ
	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 23g	エネルギー 434kcal たんぱく質 10g	エネルギー 524kcal たんぱく質 12g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 23g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	豚肉の中華天婦羅	アジの土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	しぐれ煮	焼きビーフン	マセドアンサラダ	刻み昆布の金平	煮浸し	人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	五目煮	筑前煮	ナスとイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ゴボウ煮	蓮根の梅酢煮	ブロッコリーの煮浸し
	酢の物	蓮根のわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	金時豆煮	カボチャのマリネ	里芋の胡麻味噌和え	酢の物
	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 462kcal たんぱく質 18g	エネルギー 519kcal たんぱく質 25g

※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。

	5 / 3 (月)	5 / 4 (火)	5 / 5 (水)	5 / 6 (木)	5 / 7 (金)	5 / 8 (土)	5 / 9 (日)
昼 食	御飯						
	煮込み豆腐ハンバーグ	鮭の錦揚げ	肉じゃがコロッケ	カラのタタキ焼	皮なしシウマイ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	付け) ｽｯﾟｰのﾗﾗﾀﾞ	ツナサラダ	ゴボウ蒸し鶏サラダ	チャプチェ風炒め	付け) 菜の花のからし和え	付け) 蓮根の韓国風和え	ｷﾞﾊﾞｯの酢の物
	若布の卵とじ	肉豆腐	大根の煮物	山クラゲメンマ和え	ｲﾝﾞﾝ黒胡麻ﾗﾀﾞ	ﾊﾝﾊﾞﾝﾞｰｰｰｰ	ソース金平
	高野煮				しめじ玉葱イタリアン炒め	ｶﾘﾌﾗｰｰｰ	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 546kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 460kcal たんぱく質 19g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯						
	ｶｲのﾌﾞﾝﾌﾞﾝ焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あんかけ	牛肉スタミナ焼き	鮭のおろし煮
	付け) 豆とｷﾞﾘのﾗﾀﾞ	ﾊﾝﾞﾝﾞｰ	付け) ﾌﾞｯｺﾘｰの胡麻和え	ｼﾞｰｰｰｰ	付け) 柚子こしょうﾗﾀﾞ	付け) 春雨の中華ﾗﾀﾞ	ﾌﾞｯｺﾘｰｰ
	ぜんまい花麩煮	卵サラダ	干大根の三杯酢	玉葱の中華風卵とじ	ホイコウロウ	筍土佐煮	ﾁﾝﾞﾞｰｰ
	ナスの香味だれ		ひじき五目煮		里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	
	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 434kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 22g

※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。

	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)	5/15 (土)	5/16 (日)
昼食	御飯						
	サバの照り焼き	鶏のつくね焼	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	鮭のからしネーズ焼き	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付け) 人参の香味炒め	付け) 青菜シーフードソテー	付け) アスパラの味噌炒め	マーボー春雨	付け) 三色胡麻あえ	付け) 木の芽和え	付け) 干大根の菜種和え
	若布サラダ	キュウリあげの酢の物	もやし胡麻酢和え	青菜のポン酢和え	煮物	人参ひじきツナサラダ	酢の物
	ワラビの煮物	高野のそぼろ煮	若竹煮		蒸し鶏と野菜の和風炒め	インゲンと糸こんにゃくの煮物	ポテトサラダ
	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 24g	エネルギー 437kcal たんぱく質 11g	エネルギー 498kcal たんぱく質 10g	エネルギー 478kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	豚肉の中華天婦羅	アジの土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	春野菜サラダ	付け) 蓮根のわさびサラダ	付け) マセドアンサラダ	刻み昆布の金平	ヌードルサラダ	付け) 人参の韓国風炒め	梅風味サラダ
	酢の物	焼きビーフン	ナスとイカのケチャップ煮	大根のカルシウム風味	カボチャのマリネ	若布チャンプル	酢の物
		筑前煮	ひじきと竹輪の酢の物			里芋の胡麻味噌和え	
	エネルギー 516kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 20g	エネルギー 518kcal 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

## ＜ 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。

	5 / 3 (月)	5 / 4 (火)	5 / 5 (水)	5 / 6 (木)	5 / 7 (金)	5 / 8 (土)	5 / 9 (日)
昼 食	御飯						
	煮込み豆腐ハンバーグ	鮭の錦揚げ	肉じゃがコロッケ	サラのタルタル焼	皮なしシューマイ	アジの香味だれ漬け焼き	鶏肉のオランダ煮
	スパオロサラダ	ツナサラダ	付) 青菜のコン炒め	付け) 山クラゲメンマ和え	インゲン黒胡麻サラダ	バンバンジーサラダ	付け) 玉葱とエゴのかけ揚げ
	高野煮	肉豆腐	ゴボウ蒸し鶏サラダ	キャベツと揚げの煮物	しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	キャベツの酢の物
	フルーツ缶		大根の煮物	チャプチェ風炒め	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	ソース金平
				フルーツ缶			
	エネルギー 559kcal たんぱく質 19g	エネルギー 555kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 563kcal たんぱく質 18g	エネルギー 559kcal たんぱく質 19g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯						
	カレーのチャンチャン焼き	豚肉ケチャップ甘酢炒め	サバの生姜煮	トンカツあんかけ煮	白身魚の五目あんかけ	牛肉スタミナ焼き	鮭のおろし煮
	付け) ゴボウの黒胡麻かけ揚げ	バンサンスー	付け) 枝豆かけ揚げ	ジャーマンポテト	付け) 柚子こしょうサラダ	付け) ヤングコーン素揚げ	付け) オムレツ
	ナスの香味だれ	卵サラダ	インゲンとツナの煮物	玉葱の中華風卵とじ	ホイコウロウ	春雨の中華サラダ	チンジャオロース
	青菜、竹輪の中華炒め		干大根の三杯酢		里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物	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 565kcal たんぱく質 12g	エネルギー 558kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19g	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 512kcal 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。

	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)	5/15 (土)	5/16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの照り焼き	鶏のつくね焼	タラのカレー天	トンカツ卵とじ	鮭のからしネーズ焼き	ハンバーグ	アジのさんが焼
	付け) 人参の香味炒め	付け) カレかき揚げ	付け) 玉子焼き	青菜のポン酢和え	煮物	付け) ヤングコーン素揚げ	付) 干大根の菜種和え
	アスパラと揚げのめた	高野のそぼろ煮	もやし胡麻酢和え	ゴボウサラダ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ナスのそぼろ煮
	わらびの煮物	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め		エネルギー補給ゼリー-80	インゲンと糸こんにゃくの煮物	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	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 555kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 22g	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 17g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	アジの土佐煮	鶏肉のレモンオイル焼	サラのマリネ	メンチカツ	煮サバ	豚肉の味噌炒め
	付け) マカロニサラダ	付) 蓮根のわさびサラダ	マセドアンサラダ	豚と筍の炒め物	付) ヌードルサラダ	付) 蓮根の梅酢煮	梅風味サラダ
	しぐれ煮	焼きビーフン	ナスとイカのケチャップ煮	大根のカルパチーオ風	煮浸し	人参の韓国風炒め	酢の物
	酢の物	筑前煮			ゴボウ煮	里芋の胡麻味噌和え	
						エネルギー補給ゼリー-80	
エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 24g	エネルギー 554kcal たんぱく質 22g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal 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