

## ＜ 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。

|        | 6/28 (月)                   | 6/29 (火)                   | 6/30 (水)                   | 7/1 (木)                    | 7/2 (金)                    | 7/3 (土)                    | 7/4 (日)                    |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 鶏肉のモノオム焼き                  | 鮭の中華風照焼き                   | トンカツあんかけ煮                  | カレイのチャンチャン焼き               | なすの肉詰め天                    | タチウオの唐揚                    | 親子煮                        |
|        | 玉葱と竹輪のかき揚げ                 | 高野のそばろ煮                    | 三色ナムル                      | チャブチ風炒め                    | 肉じゃが                       | 玉葱の卵とじ                     | ぜんまい煮                      |
|        | 炊き合わせ（車ふ・人参）               | ヌードルサラダ                    | ひじき五目煮                     | 筑前煮                        | 青菜のめた                      | コンニャクの中華風旨煮                | キュウリとわかめの酢の物               |
|        | にんじんの胡麻酢和え                 | 豚肉となすのケチャップ炒め              | 竹輪の味噌炒め                    | 酢の物（わかめ・玉ねぎ・葱）             | 大根のカルパチオ風                  | インゲンおかか胡麻和え                | ふきと竹輪のキンピラ風                |
|        | エネルギー 517kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 519kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 462kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 512kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 459kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 502kcal<br>たんぱく質 24g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 白身魚の梅肉天                    | コロッケ                       | サバの生姜煮                     | 揚鶏の甘酢あんかけ                  | アジのパン粉焼き                   | ハンバーグ(テリヤキ)                | サバのカレー揚げ                   |
|        | 大根サラダ                      | キャベツの煮浸し                   | 千草焼                        | 酢の物(キュウリ、カニカマ)             | とうがんの煮物                    | シーフードスパゲティ                 | 青菜のピナツ炒め                   |
|        | 五目キンチャク煮                   | コンニャクとシイタケの炒め煮             | わらびとさつま揚げの煮物               | あらめ煮                       | カレー醤油炒め(インゲン、竹輪)           | ゴボウの変わりキンピラ                | ミニ信田巻き                     |
|        | バンサンスー                     | カボチャのマリネ                   | なすの香味だれ                    | ホイコウロウ                     | 枝豆の酢の物                     | もやしと人参の酢の物                 | しめじの酢の物                    |
|        | エネルギー 491kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 466kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 556kcal<br>たんぱく質 27g | エネルギー 467kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 532kcal<br>たんぱく質 24g | エネルギー 486kcal<br>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。

|        | 7/5(月)                     | 7/6(火)                     | 7/7(水)                     | 7/8(木)                     | 7/9(金)                     | 7/10(土)                    | 7/11(日)                    |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 赤魚南部天                      | 鶏肉の照り焼き                    | アジの風味焼き                    | 豚野菜巻き天                     | サワラのポテト焼き                  | 鶏肉うまから唐揚                   | アジの生姜焼き                    |
|        | 大根とベーコンのコンソメ煮              | 青菜揚げ煮                      | なすミート                      | ピーマンと筍ピリ辛炒め                | 梅風味マカロニサラダ                 | 大根の煮物                      | 八宝菜                        |
|        | アスパラと揚げのぬた                 | そうめんジュレつゆかけ                | 焼きうどん                      | さつまいもの甘露煮                  | 酢の物(キュウリ、白きくらげ)            | 玉葱マリネ                      | 酢の物(キュウリ、春雨)               |
|        | キャベツと蒸し鶏のナムル               | 里芋いんげん利休煮                  | レンコンの韓国風和え                 | 枝豆とひじきの酢の物                 | 揚げなすのトマト煮                  | いんげん竹輪胡麻あえ                 | オムレツ(カボチャ)                 |
|        | エネルギー 503kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 478kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 480kcal<br>たんぱく質 20g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | チンジャオロース                   | サバの南蛮漬け                    | 豚肉の生姜焼き                    | 鮭のレモンオイル焼                  | 鶏団子の甘酢                     | サバの土佐焼き                    | 鶏肉の磯部揚げ                    |
|        | にんじんカレーピラズ                 | しいたけと春雨の炒め物                | ジャーマンポテト                   | わかめサラダ                     | ナポリタン                      | バンバンジーサラダ                  | 大根サラダ                      |
|        | 昆布煮(にんじん、揚げ)               | 蒸しカボチャからしあんかけ              | 星型しんじょうとインゲン煮              | すり身団子とふき煮                  | 青菜コーンの煮浸し                  | にんじんの香味炒め                  | ブロッコリーの煮浸し                 |
|        | じゃが芋ホットサラダ                 | ピーマン突きコソ煮                  | 夏なます                       | にんじんとツナの卵炒め                | ゴボウサラダ                     | 干し大根煮                      | もずくの酢の物                    |
|        | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 533kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 466kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 517kcal<br>たんぱく質 21g |

※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

## ＜ 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。

|                            | 6/28 (月)                   | 6/29 (火)                   | 6/30 (水)                      | 7/1 (木)                    | 7/2 (金)                    | 7/3 (土)                    | 7/4 (日)     |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|
| 昼<br><br>食                 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                            | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯          |
|                            | 鶏肉のレノンオイル焼き                | 鮭の中華風照焼                    | トンカツあんかけ煮                     | カレイのチャンチャン焼き               | なすの肉詰め天                    | タチウオの唐揚                    | 親子煮         |
|                            | 付) 玉葱と竹輪のかき揚げ              | 高野のそばろ煮                    | 付) マカロニサラダ                    | チャプチェ風炒め                   | 付) 大根のカボチナラ風               | 玉葱の卵とじ                     | ポテトサラダ      |
|                            | 炊き合わせ (車ふ・人参)              | ヌードルサラダ                    | 三色ナムル                         | 筑前煮                        | 肉じゃが                       | コンニャクの中華風旨煮                | ふきと竹輪のキンピラ風 |
|                            | にんじんの胡麻酢和え                 | エネルギー補給ゼリー-80              | 竹輪の味噌炒め                       | エネルギー補給ゼリー-80              | 青菜のめた<br>フルーツ缶             | エネルギー補給ゼリー-80              |             |
| エネルギー 551kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 13g    | エネルギー 568kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 553kcal<br>たんぱく質 23g |             |
| 夕<br><br>食                 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                            | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯          |
|                            | 白身魚の梅肉天                    | コロッケ                       | サバの生姜煮                        | 揚鶏の甘酢あんかけ                  | アジのパン粉焼き                   | ハンバーグ(テリヤキ)                | サバのカレー揚げ    |
|                            | 大根サラダ                      | カボチャのマリネ                   | 付) ヤングコーン天ぷら                  | スクランブルエッグ 炒りスかけ            | とうがんの煮物                    | 付) シーフードスパゲティ              | 焼そば         |
|                            | 五目キンチャク煮                   | アスパラ中華あえ                   | なすの香味だれ                       | ホイコウロウ                     | カレー醤油炒め(インゲン、竹輪)           | もやしとにんじんの酢の物               | しめじの酢の物     |
|                            | エネルギー補給ゼリー-80              | フルーツ缶                      | わらびとさつま揚げの煮物<br>エネルギー補給ゼリー-80 |                            | エネルギー補給ゼリー-80              | ゴボウ変わりキンピラ                 | フルーツ缶       |
| エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 566kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 596kcal<br>たんぱく質 25g    | エネルギー 565kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 565kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 566kcal<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。

|        | 7/5（月）                     | 7/6（火）                     | 7/7（水）                        | 7/8（木）                      | 7/9（金）                     | 7/10（土）                    | 7/11（日）                    |
|--------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                            | 御飯                          | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 赤魚南部天                      | 鶏肉の照り焼き                    | アジの風味焼き                       | 豚野菜巻き天                      | サワラのポテト焼き                  | 鶏肉うまから唐揚                   | アジの生姜焼き                    |
|        | 付) オムレツ(三色ピーマン)            | 付け) おくら素揚げ                 | 付) 金時豆煮                       | 付) さつま芋の甘露煮                 | 付) もやしのかき揚げ                | キャベツピーナツ炒め                 | 煮浸し(青菜、赤ピーマン)              |
|        | アスパラと揚げのめた                 | 青菜揚げ煮                      | なすミート                         | おかか炒め(キャベツ、揚げ)              | 梅風味マカロニサラダ*                | 玉葱マリネ                      | 八宝菜                        |
|        | キャベツと蒸し鶏のナムル               | そうめんジュレつゆかけ                | 焼きうどん                         | ピーマンとタケノコピリ辛炒め              | 夏野菜の煮物                     |                            | 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 561kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 554kcal<br>たんぱく質 20g    | エネルギー 544kcal<br>たんぱく質 15g  | エネルギー 557kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 561kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 549kcal<br>たんぱく質 17g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                            | 御飯                          | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | チンジャオロース                   | サバの南蛮漬け                    | 豚肉の生姜焼き                       | 鮭のレモンオイル焼き                  | 鶏団子の甘酢                     | サバの土佐焼                     | 鶏肉の磯部揚げ                    |
|        | 付) 玉葱とろのかき揚げ               | シイタケと春雨の炒め物                | (付) 煮浸し                       | 付) 豚肉のポン酢炒め                 | ナポリタン                      | 付) カレーかき揚げ                 | 大根サラダ                      |
|        | にんじんカレーライス                 | ピーマン突きコト煮                  | ジャーマンポテト                      | すり身団子と落煮                    | ゴボウサラダ*                    | にんじんの香味炒め                  | じゃが芋の高野そばろあんかけ             |
|        | じゃが芋ホットサラダ*                | エネルギー補給ゼリー80               | 星型しんじょうとインゲン煮<br>エネルギー補給ゼリー80 | にんじんとツナの卵炒め<br>エネルギー補給ゼリー80 |                            | 干し大根煮<br>エネルギー補給ゼリー80      | フルーツ缶                      |
|        |                            | エネルギー 576kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 571kcal<br>たんぱく質 15g    | エネルギー 569kcal<br>たんぱく質 19g  | エネルギー 580kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 558kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 561kcal<br>たんぱく質 17g |

※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。

|        | 6 / 28 (月)                 | 6 / 29 (火)                 | 6 / 30 (水)                 | 7 / 1 (木)                  | 7 / 2 (金)                  | 7 / 3 (土)                  | 7 / 4 (日)                  |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 鶏肉のレモンオイル焼き                | 鮭の中華風照焼き                   | トンカツあんかけ煮                  | カレイのチャンチャン焼き               | なすの肉詰め天                    | タチウオの唐揚げ                   | 親子煮                        |
|        | 長いも煮                       | 付) ヌードルサラダ                 | 付け) 三色ナムル                  | 付) 酢の物（わかめ・玉ねぎ）            | 高野チャンプル                    | 付) インゲンおかか胡麻和え             | キュウリとわかめの酢の物               |
|        | にんじんの胡麻酢和え                 | 高野のそぼろ煮<br>豚肉となすのケチャップ炒め   | ひじき五目煮<br>竹輪の味噌炒め          | チャプチエ風炒め<br>筑前煮            | 大根のカボチナラ風                  | 玉葱の卵とじ<br>コンニャクの中華風旨煮      | ふきと竹輪の金平風                  |
|        | エネルギー 533kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 511kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 454kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 10g | エネルギー 468kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 484kcal<br>たんぱく質 23g |
| 夕<br>食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|        | 白身魚の梅肉天                    | コロッケ                       | サバの生姜煮                     | 揚鶏の甘酢あんかけ                  | アジのパン粉焼き                   | ハンバーグ(テリヤキ)                | サバのカレー揚げ                   |
|        | 五目キンチャク煮                   | カボチャのマリネ                   | 付け) 千草焼                    | あらめ煮                       | 付) カレー醤油炒め                 | 付) シーフードスパゲティ              | 付) 焼そば                     |
|        | バンサンスー                     | アスパラ中華あえ                   | わらびとさつま揚げの煮物<br>なすの香味だれ    | ホイコウロウ                     | とうがんの煮物<br>枝豆の酢の物          | ゴボウの変わり金平<br>もやしとにんじんの酢の物  | ミニ信田巻き<br>しめじの酢の物          |
|        | エネルギー 470kcal<br>たんぱく質 9g  | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 474kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 550kcal<br>たんぱく質 27g | エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 532kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 530kcal<br>たんぱく質 18g |

※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。

|    | 7/5(月)                     | 7/6(火)                     | 7/7(水)                     | 7/8(木)                     | 7/9(金)                     | 7/10(土)                    | 7/11(日)                    |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 赤魚南部天                      | 鶏肉の照り焼き                    | アジの風味焼き                    | 豚野菜巻き天                     | サワラのポテト焼き                  | 鶏肉うまから唐揚げ                  | アジの生姜焼き                    |
|    | 付) アスパラと揚げのぬた              | 付) ひじきサラダ                  | 付) レンコンの韓国風和え              | 付け) さつまいもの甘露煮              | 付) 梅風味マカロニサラダ*             | 大根の煮物                      | 付) オムレツ(カボチャ)              |
|    | 大根とベーコンのコンソメ煮              | そうめんジュレつゆかけ                | なすミート                      | ピーマンと筍ピリ辛炒め                | 酢の物(キュウリ、白きくらげ)            | 玉葱マリネ                      | 八宝菜                        |
|    | キャベツと蒸し鶏のナムル               | 里芋いんげん利休煮                  | 焼きうどん                      | 枝豆とひじきの酢の物                 | 揚げなすのトマト煮                  |                            | 酢の物(キュウリ、春雨)               |
|    | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 540kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 535kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 502kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 477kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 529kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 480kcal<br>たんぱく質 20g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | チンジャオロース                   | サバの南蛮漬け                    | 豚肉の生姜焼き                    | 鮭のレモンオイル焼き                 | 鶏団子の甘酢                     | サバの土佐焼き                    | 鶏肉の磯部揚げ                    |
|    | 昆布煮                        | しいたけと春雨の炒め物                | 星型しんじょうとインゲン煮              | 付け) わかめサラダ                 | ナポリタン                      | 付) 青菜シーフードソテー              | 大根サラダ                      |
|    | じゃが芋ホットサラダ*                | ピーマン突きコン煮                  | 夏なます                       | 豚肉のボン酢炒め                   | ゴボウサラダ*                    | バンバンジーサラダ*                 | もずくの酢の物                    |
|    |                            |                            |                            | すり身団子とふき煮                  |                            | にんじんの香味炒め                  |                            |
|    | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 461kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 450kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 478kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 519kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 480kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 508kcal<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