

## ＜ 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。

	6/14 (月)	6/15 (火)	6/16 (水)	6/17 (木)	6/18 (金)	6/19 (土)	6/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉チキッ煮
	玉葱の卵とじ	酢の物	牛肉と玉葱の中華炒め	酢の物	キャバツのゆかり和え	チापチエ風炒め	ゴホウサラダ
	野菜の味噌炒め	しぐれ煮	昆布煮	炊き合わせ	焼きうどん	カリワラくず煮	ふきと竹輪の金平風
	干大根の三杯酢	アパノと竹輪の甘辛炒め	五目煮	人参の香味炒め	青菜揚げ煮	大根サラダ	もやしと人参の酢の物
	エネルギー 497kcal たんぱく質 24g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 29g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21g	エネルギー 568kcal たんぱく質 26g	エネルギー 451kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	鮭の中華風照焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼き	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	ひじきサラダ	塩焼そば	バーコンチンジャオ入風	さっぱり煮	付け 華詞	パフリカとひじきの炒り煮	青菜バーコン炒め
	ワラビの煮物	もずくの酢の物	ビーフカレー炒め	竹輪のチリ風	アパゲティサラダ	八宝菜	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のぬた	青菜おかか炒め	豆乳しんじょうカニカマあんかけ	青菜のピーナツ炒め	酢味噌和え  高野の卵とじ	酢の物	オムレツ
	エネルギー 481kcal たんぱく質 20g	エネルギー 502kcal たんぱく質 21g	エネルギー 449kcal たんぱく質 16g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 469kcal たんぱく質 21g	エネルギー 532kcal たんぱく質 25g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g

※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。

	6/21 (月)	6/22 (火)	6/23 (水)	6/24 (木)	6/25 (金)	6/26 (土)	6/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼き	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼き	サバの土佐焼き	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	大根竹輪煮	干大根の菜種和え	ジャガイモの和風カレー炒め	付) 絹さや卵とじ	付け) おくら天
	カボチャとおくらの煮物	チリビーンズ	バンバンジーサラダ	三色ピーマン胡麻炒め	煮物	干し椎茸春雨炒め	干草焼きあんかけ
	青菜オイスター炒め	酢の物(胡瓜、らっきょう)	カボチャとレンコンの炒め煮	青菜揚げ煮	ブロッコリーとムシの炒め物	枝豆の酢の物 キャベツとピーマンの煮物	金時豆煮 酢の物(胡瓜、白きくらげ)
エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 533kcal たんぱく質 24g	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 24g	エネルギー 461kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 530kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉ブルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	鮭の錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	皮なしシウマイ	酢豚
	蒸し鶏と若布の炒り煮	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	玉子焼き	付け) 梅風味マカロニサラダ	カレー肉じゃが
	揚げなすの生姜醤油あえ	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	ブロッコリーとピーマンの炒め煮	ごうやチャンプル	アスパラと竹輪の甘辛炒め	青菜と豚肉の炒め	ミニ信田巻き
	インゲンとツナの煮物	レンコンカレーピラ	キャベツと炒り卵の酢の物	インゲンピーマン和え	青菜煮浸し	筑前煮 酢の物(大根、揚げ)	キャベツのごま酢あえ
エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal たんぱく質 17g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 26g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal 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。**



## ＜ 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。

	6/14 (月)	6/15 (火)	6/16 (水)	6/17 (木)	6/18 (金)	6/19 (土)	6/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉チャップ煮
	付け) ヤングコーン素揚げ	付) アスパラと竹輪の甘辛炒め	牛肉と玉葱の中華炒め	付け) 玉子焼き	焼きうどん	付け) 大根サラダ	付け) 玉葱とニラのかき揚げ
	野菜の味噌炒め	酢の物(大根、人参)	マカロニサラダ	炊き合わせ	青菜揚げ煮	チャプチェ風炒め	ゴボウサラダ
	干大根の三杯酢	しぐれ煮		人参の香味炒め		カリフラワーくず煮	ふきと竹輪の金平風
	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 550kcal たんぱく質 20g	エネルギー 578kcal たんぱく質 14g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22g	エネルギー 584kcal たんぱく質 19g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g	エネルギー 560kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	鮭の中華風照焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼き	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	付け) ポテトサラダ	付) 青菜おかか炒め	付け) ビーフカレー炒め	さっぱり煮	付け) 華詞	八宝菜	付け) オムレツ
	ワラビの煮物	インゲン揚げ煮	豆乳しんじょうカニカマあんかけ	竹輪のチリ風	スパゲティサラダ	インゲン胡麻炒め	青菜ベーコン炒め
	青菜と竹輪のめた	塩焼そば	じゃが芋旨煮		酢味噌和え		里芋のそぼろ煮
	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 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 547kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 19g	エネルギー 544kcal たんぱく質 19g	エネルギー 559kcal たんぱく質 24g	エネルギー 562kcal 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。**



## ＜ 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。

	6/21 (月)	6/22 (火)	6/23 (水)	6/24 (木)	6/25 (金)	6/26 (土)	6/27 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼き	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼き	サバの土佐焼き	赤魚の揚げ煮
	キャベツの担々味噌がけ	炊き合わせ	大根竹輪煮	付け) 新玉葱のかき揚げ	ジャガイモの和風カレー炒め	キャベツとパプリカの煮物	付け) おくら天
	カボチャとおくらの煮物	チリビーンズ	カボチャとレンコンの炒め煮	干大根の菜種和え	煮物	干し椎茸春雨炒め	千草焼あんかけ
	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	青菜煮	エネルギー補給ゼリー-80	絹さや卵とじ	しぐれ煮
		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 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 551kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉ブルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	鮭の錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	皮なしシウマイ	酢豚
	付け) ゴボウのかき揚げ	アスパラハートコン炒め	ポテトサラダ	柚子胡椒サラダ	アスパラと竹輪の甘辛炒め	付け) 黒胡麻かき揚げ	三色金平
	干大根の三杯酢	マカロニサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	ごうやチャンプル	青菜煮浸し	酢の物(大根、揚げ)	ミニ信田巻き
	揚げなすの生姜醤油あえ	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	梅風味マカロニサラダ	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 539kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 595kcal たんぱく質 16g	エネルギー 558kcal たんぱく質 22g	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal 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。

	6/14 (月)	6/15 (火)	6/16 (水)	6/17 (木)	6/18 (金)	6/19 (土)	6/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のパン粉焼き	白身魚の磯部揚げ	ハンバーグ	サバの韓国風焼き	鶏の味噌ピー唐揚げ	タラの中華風レモン蒸し	豚肉ケチャップ煮
	付) 干大根の三杯酢	付) アスパラと竹輪の甘辛炒め	昆布煮	付) 玉子焼き	キャベツのゆかり和え	付) チャブチ風炒め	付) コボウサラダ
	玉葱の卵とじ	酢の物(大根、人参)	マカロサラダ	酢の物(胡瓜、らっきょう)	焼きうどん	カリフラワーくず煮	ふきと竹輪の金平風
	野菜の味噌炒め	しぐれ煮		人参の香味炒め		大根サラダ	もやしと人参の酢の物
	エネルギー 489kcal たんぱく質 22g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 27g	エネルギー 464kcal たんぱく質 19g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのカレー煮	豚肉の照味噌炒め	鮭の中華風照焼き	トンカツ卵とじ	アジの土佐焼き	酢鶏	揚げカレイの野菜あんかけ
	付) ひじきサラダ	塩焼そば	付) ビーフカレー炒め	さっぱり煮	付け) 華詞	パプリカとひじきの炒り煮	青菜ベコン炒め
	ワラの煮物	青菜おかか炒め	ベコンチンジャオロース風	竹輪のチリ風	酢味噌和え	インゲン胡麻炒め	里芋のそぼろ煮
	青菜と竹輪のぬた		豆乳しんじょうカニカマあんかけ		細切高野の卵とじ		
	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 19g	エネルギー 435kcal たんぱく質 20g	エネルギー 519kcal たんぱく質 23g	エネルギー 482kcal 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

## ＜ 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。

	6/21 (月)	6/22 (火)	6/23 (水)	6/24 (木)	6/25 (金)	6/26 (土)	6/27 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜焼き	豚肉の葱胡麻天	サワラのタンドリー風焼き	豚肉とレンコンの甘酢炒め	アジのさんが焼き	サバの土佐焼き	赤魚の揚げ煮
	付け) もずくの酢の物	チリビーンズ	付) バンバンジーサラダ	マセドアンサラダ	付) もやし胡麻酢和え	付) 枝豆の酢の物	付け) おくら天
	キャバツの担々味噌がけ	酢の物(胡瓜、らっきょう)	大根竹輪煮	干大根の菜種和え	ジャガイロの和風カレー炒め	干し椎茸春雨炒め	千草焼きあんかけ
	カボチャとおくらの煮物		カボチャとレンコンの炒め煮		煮物	絹さや卵とじ	酢の物(胡瓜、白きくらげ)
	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 23g	エネルギー 509kcal たんぱく質 19g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 474kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉ブルコギ	アジの焼き浸し	メンチカツ	鮭の錦揚げ	揚げ鶏の香味だれあえ	皮なしシウマイ	酢豚
	付) 揚げなすの生姜醤油あえ	マカロニサラダ	刻み昆布金平風	柚子胡椒サラダ	アスパラと竹輪の甘辛炒め	付) 梅風味マカロニサラダ	付) ミニ信田巻き
	蒸し鶏と若布の炒り煮	豚肉と人参の胡麻みそ炒め	キャバツと炒り卵の酢の物	ごうやチャンプル	青菜煮浸し	青菜と豚肉の炒め	三色金平
	インゲンとツナの煮物					酢の物(大根、揚げ)	カレー肉じゃが
	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 25g	エネルギー 507kcal たんぱく質 21g	エネルギー 490kcal 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。**



モルツウエル株式会社