

## ＜ 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。

	7/12 (月)	7/13 (火)	7/14 (水)	7/15 (木)	7/16 (金)	7/17 (土)	7/18 (日)
昼食	御飯						
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	鮭の味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼き	他人煮
	ニラの卵とじ	酢の物(キャベツ、紅生姜)	夏なます	ゆずこしょうサラダ	干し大根煮	付け 玉ねぎと竹輪のかき揚げ	パプリカとひじきの炒り煮
	ごぼうの変わり金平	なすと豚肉のテンメンジャン炒め	ホイウロウ	筑前煮	スパゲティサラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル	山くらげの金平風
	人参シリシリ	星おぼろ	カリフラワー・ピーマン煮	野菜のオイスター炒め	なすの香味だれ	絹厚揚げ煮 酢の物(大根、人参)	さつま芋の煮物
	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 478kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	鮭の漬け焼き	鶏肉のケチャップ照り焼き	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジの土佐焼き	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	ポテト・コーンサラダ	ブロッコリー・ピーマン・ピーチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	コンニャクの中華風うま煮	千草焼きあんかけ	しぐれ煮	煮物
	ぜんまい煮	炊き合わせ	ピーマン・カレー炒め	人参の胡麻酢あえ	春雨のジャージャー炒め	かぼちゃのマリネ	小なすの生姜あんかけ
	酢の物(大根、竹輪)	昆布サラダ	酢の物	とうがんとがんもの煮物	酢の物(キュウリ、かかマ)	人参のおかか煮	オムレツ
	エネルギー 457kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 26g	エネルギー 445kcal たんぱく質 18g	エネルギー 519kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 23g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g

※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。

	7/19 (月)	7/20 (火)	7/21 (水)	7/22 (木)	7/23 (金)	7/24 (土)	7/25 (日)
昼食	御飯						
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	加味の錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	中華風卵とじ	人参の韓国風炒め	付け) ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	キャベツの担々味噌がけ	春雨サラダ	付け) 絹さや
	焼そば	炊き合わせ	八宝菜	あらめ煮	糸うりの酢の物	大根揚げのゴマ酢あえ	しめじの酢の物
	大根とレモンの酢の物	わらのわさび和え	絹さやの生姜煮 枝豆酢の物	アスパラと竹輪の甘辛炒め	三色金平	青菜ベーコン炒め	スクランブルエッグ フリッスかけ 煮物（高野・ふき・人参）
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	揚げ鶏のフリッスあえ	サバ南蛮	豚肉とレンコン酢味噌炒め	鮭のポテト焼き	豚肉の生姜焼き	アジのレモンオイル焼き	ハンバーグ
	筑前煮	夏野菜梅醤油浸し	ごぼうサラダ	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	カリフラワーピクルス	玉子焼き	とうがんのあんかけ	豆乳しんじょうあんかけ	ごうやチャンプル	豚肉のポン酢炒め	ひじきの味噌炒め
	煮浸し(青菜、しめじ)	もやしのジャージャー炒め	そら豆とベーコンオイル炒め	青菜の煮浸し	なすの煮物	わかめの卵とじ	干大根の三杯酢
	エネルギー 546kcal たんぱく質 22g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g

※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。

	7/12 (月)	7/13 (火)	7/14 (水)	7/15 (木)	7/16 (金)	7/17 (土)	7/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	鮭の味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼き	他人煮
	ごぼうの変わり金平	なすと豚肉テンメンジャン炒め	ホイコウロウ	付) ゆずこしょうサラダ	付) スパゲティサラダ	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) ピーマン胡麻かきあげ
	マカロニサラダ	酢の物(キャベツ、紅生姜)	春雨の中華サラダ	筑前煮	なすの香味だれ	キャベツと蒸し鶏のナムル	山くらげの金平風
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	野菜のオイスター炒め エネルギー補給ゼリー-80	青菜煮浸し	絹厚揚げ煮 エネルギー補給ゼリー-80	青菜と竹輪の中華炒め
	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 13g	エネルギー 572kcal たんぱく質 14g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 583kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の漬け焼き	鶏肉のケチャップ 照り焼き	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジの土佐焼き	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) ぜんまい煮	ごぼうサラダ	ビーフカレー炒め	付) 人参の胡麻酢あえ	卵焼きあんかけ	アスパラの味噌炒め	煮物(人参、インゲン、高野)
	ポテトコンサラダ	炊き合わせ	青菜コーンの煮浸し	ポテトサラダ	春雨のジャージャー炒め	かぼちゃのマリネ	小なすの生姜あんかけ
	酢の物(大根、竹輪) 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	トウガンとがんもの煮物	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 561kcal たんぱく質 13g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22g	エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 569kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal 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

## ＜ 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。

	7/19 (月)	7/20 (火)	7/21 (水)	7/22 (木)	7/23 (金)	7/24 (土)	7/25 (日)
昼食	御飯						
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	加味の錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	付) ヤングコーン天ぷら	付) スパ オーロウサラダ	ジャーマンポテト	じゃが芋の酢の物	付) カレ-かき揚げ	春雨サラダ	付け合せ (絹さや)
	中華風卵とじ	人参の韓国風炒め	八宝菜	アスパラと竹輪の甘辛炒め	キャベツのタンタン味噌がけ	大根揚げのゴマ酢あえ	カレ-醤油炒め(インゲン、竹輪)
	焼そば	炊き合わせ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	糸うりの酢の物		煮物 (人参・ふき・高野) エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 571kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 563kcal たんぱく質 13g	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	揚げ鶏のフリソースあえ	サバ南蛮	豚肉とレンコン酢味噌炒め	鮭のポテト焼き	豚肉の生姜焼き	アジのレモンオイル焼	ハンバーグ
	筑前煮	夏野菜の梅しょうゆ浸し	付け) おくらの素揚げ	人参の香味炒め	もやし胡麻酢和え	豚肉ポン酢炒め	付け) シャトー人参素揚げ
	カリフラワーピクルス	もやしのジャージャー炒め	ごぼうサラダ	バンサンスー	ごうやチャンプル	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
		フルーツ缶	小角揚げとインゲンの煮物	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	干大根の三杯酢 フルーツ缶
	エネルギー 563kcal たんぱく質 22g	エネルギー 555kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 15g	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal 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。

	7/12 (月)	7/13 (火)	7/14 (水)	7/15 (木)	7/16 (金)	7/17 (土)	7/18 (日)
昼 食	御飯						
	豚天中華野菜あんかけ	アジの磯部揚げ	金平コロッケ	鮭の味噌煮	トカツの和風カレー煮	カレイの味噌焼き	他人煮
	ニラの卵とじ	付) 星おムツ	夏なます	付) ゆずこしょうサラダ	付) スパゲティサラダ	付) 玉ねぎと竹輪のかき揚げ	付) 山くらげの金平風
	人参シリシリ	酢の物 なすと豚肉のテンメンジャン炒め	ホイコウロウ	筑前煮 野菜のオイスター炒め	干し大根煮 なすの香味だれ	キャベツと蒸し鶏のナムル 絹厚揚げ煮	パプリカとひじきの炒り煮 青菜と竹輪の中華炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 523kcal たんぱく質 12g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 10g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g
夕 食	御飯						
	鮭の漬け焼き	鶏肉のケチャップ® 照り焼き	サバの照り焼き	お好み焼き風天ぷら	アジの土佐焼き	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	付) チリコンカン	付) ブロッコリー・パプリカ・オニオン	付) ピーマン・カレー炒め	付) ポテトサラダ	付) 千草焼き	(付) アスパラの味噌炒め	付) オムレツ
	ポテト・コンサラダ	炊き合わせ	ピーマンと竹輪のこんぶあえ	人参の胡麻酢あえ	春雨のジャージャー炒め	かぼちゃのマリネ	酢の物 (わかめ・シラス・ねぎ)
	酢の物(大根、竹輪)	こんぶサラダ	酢の物	とうがんとがんもの煮物	酢の物(キュウリ・かにかマ)	人参のおかか煮	煮物(人参、インゲン、高野)
エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 511kcal たんぱく質 26g	エネルギー 442kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 523kcal たんぱく質 23g	エネルギー 469kcal 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

## ＜ 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。

	7/19 (月)	7/20 (火)	7/21 (水)	7/22 (木)	7/23 (金)	7/24 (土)	7/25 (日)
昼食	御飯						
	ホッケの照り焼き	キャベツメンチカツ	加味の錦揚げ	鶏団子煮	サバの照り焼き	鶏の唐揚	赤魚の揚げ煮
	付) 焼そば	炊き合わせ	付け) 絹さやの生姜煮	付) じゃが芋の酢の物	付) 三色金平	付) 青菜ﾊﾞｰｺﾝ炒め	付) ｶｰ醤油炒め
	中華風卵とじ	ｽﾊﾟｰｵｰﾛｻﾗﾀﾞ	八宝菜	あらめ煮	ｷﾞﾊﾞｯのﾀﾝﾀﾝ味噌がけ	春雨サラダ	煮物(人参、ふき、高野)
	大根とレモンの酢の物		枝豆酢の物	ｱｽﾊﾟﾗと竹輪の甘辛炒め	糸うりの酢の物	大根揚げのゴマ酢あえ	ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｲｯｸﾞﾌﾘｰｽかけ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 568kcal たんぱく質 23g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	揚げ鶏のフリースあえ	サバ南蛮	豚肉とレンコン酢味噌炒め	鮭のポテト焼き	豚肉の生姜焼き	あじのレモンオイル焼き	ハンバーグ
	ｶﾘﾌﾗﾜｰﾋﾟｯｸｽ	ｼﾞｬｶﾞｲﾝの味噌煮	付) ごぼうサラダ	付) 人参の香味炒め	付) もやし胡麻酢和え	付) ｽﾊﾟｰｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ	付) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮浸し
	煮浸し(青菜、しめじ)	もやしのジャージャー炒め	小角揚げインゲン煮	バンサンスー	ごうやチャンプル	酢の物 (キュウリ・生姜)	ひじきの味噌炒め
			とうがんのあんかけ	豆乳しんじょうあんかけ	なす煮	わかめの卵とじ	干大根の三杯酢
	エネルギー 509kcal たんぱく質 22g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 20g	エネルギー 464kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal 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