

## ＜ 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。

	8/23 (月)	8/24 (火)	8/25 (水)	8/26 (木)	8/27 (金)	8/28 (土)	8/29 (日)
昼食	御飯						
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	豚ピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカタ	ユーリンチー（豚）	サバの生姜煮
	筑前煮	インゲン揚げ煮	牛肉と玉ねぎの オスターソース炒め	アスパラ中華炒め	なすと鶏肉南蛮煮	青菜ハート炒め	炊き合わせ
	アスパラと揚げのぬた	ナポリタン	山くらげの金平風	ひじき五目煮	たまねぎマリネ	もやしのジャージャー炒め	かきあげ(たまねぎ、紅生姜)
	ジャーマンポテト	酢の物(もやし、きゅうり)	じゃが芋の旨煮	玉子焼き	ゆずこしょうサラダ	オクラの煮浸し	ソラマメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 570kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 428kcal たんぱく質 15g	エネルギー 446kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉ケチャップ煮	赤魚の野菜あんかけ	鶏の梅パン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	サケの煮つけ 付) 花麩	鶏肉の南部天
	昆布サラダ	青菜つきこん煮	マーボー大根	酢の物(きゅうり、カカマ)	煮浸し(青菜、竹輪)	ニラの卵とじ	ぜんまい煮
	がんもと竹輪の煮物	イタリアン金平	青菜ワサビしょうゆ和え	干し大根煮	シーフード焼きそば	八宝菜	なすの香味だれ
	キャベツのごま酢あえ	人参シリシリ	なすピーマン煮	わかめサラダ	にんじんの韓国風炒め	レンコンの甘酢炒め	ピーマン丸天炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 463kcal たんぱく質 11g	エネルギー 482kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 523kcal たんぱく質 23g

※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。**



## ＜ 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。

	8 / 30 (月)	8 / 31 (火)	9 / 1 (水)	9 / 2 (木)	9 / 3 (金)	9 / 4 (土)	9 / 5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの唐揚げ	豚肉の照味噌炒め	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏のバジルソースかけ
	インゲンピーナッツ和え	磯香和え	干し大根煮	マーボーにんじん	枝豆ときゅうりの酢の物	ナスの揚げ煮	ごぼうの変わり金平
	カリフラワーピクルス	こんにゃくの酢味噌和え	ブロッコリー茸ソテー	五目煮	糸コンガムも煮	じゃが芋ホットサラダ	オクラの煮浸し
	大根ベーコン炒め	マセドアンサラダ	卵とじ(玉ねぎ、絹さや)	大根の梅サラダ	もやしファンブル	茹で豚の南蛮	三色ナムル
エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 480kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼	豚肉とナスのキャパ甘酢炒め	サケの黄金焼 付) 花麩	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼
	ひじきサラダ	マカロニサラダ	山吹和え	干しいたけ春雨炒め	大豆の甘辛煮	にんじんとツナの卵炒め	酢の物(キャベツ、揚げ)
	ジャガイモの和風カレー炒め	炊き合わせ (高野、にんじん、インゲン)	蒸し鶏とワカメの炒り煮	かぼちゃ煮	金平れんこん	竹輪のチリ風	煮物 (高野、絹さや、にんじん)
	きゅうりメンマ和え	もやしウイナー炒め	里芋のゴマ味噌和え 付け合わせ (花麩・葱)	青菜豚肉ポン酢炒め	青菜煮浸し	酢の物 (きゅうり、白きくらげ)	ジャーマンオムレツ
エネルギー 460kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g	エネルギー 523kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 474kcal たんぱく質 20g	

※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。

	8/23 (月)	8/24 (火)	8/25 (水)	8/26 (木)	8/27 (金)	8/28 (土)	8/29 (日)
昼食	御飯						
	アジの香味焼	ハンバーグ	カレーの磯辺揚げ	豚ピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカタ	ユウリンチー（豚）	サバの生姜煮
	付) 枝豆かきあげ	付け) シャトー人参	とうがんの酢の物	付け) 玉子焼き	付け) ゆずこしょうサラダ	付) ポテトサラダ	付) かきあげ(玉ねぎ、紅生姜)
	アスパラと揚げのぬた	インゲン揚げ煮	牛肉と玉ねぎの オスターソース炒め	アスパラ中華炒め	なすと鶏肉南蛮煮	オクラの煮浸し	キャベツのカレーピクルス
	ジャーマンポテト	ナポリタン	エネルギー補給ゼリー-80	酢の物(キャベツ、紅生姜)	たまねぎマリネ	もやしのジャージャー炒め	ソラマメとベーコンオイル炒め
	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	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 589kcal たんぱく質 21g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉ケチャップ煮	赤魚の野菜あんかけ	鶏の梅パン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	サケの煮つけ	鶏肉の南部天
	付) マカロニサラダ	れんこんサラダ	付) マカロニサラダ	付け) おくらの素揚げ	シーフード焼きそば	ニラの卵とじ	ぜんまい煮
	がんもと竹輪の煮物	イタリアン金平	マーボー大根	干し大根煮	五目きんちゃく煮	八宝菜	ピーマン丸天炒め
	キャベツのごま酢あえ	フルーツ缶	なすとピーマンの煮物	ミートビーンズ	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			フルーツ缶			
エネルギー 532kcal たんぱく質 19g	エネルギー 539kcal たんぱく質 12g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23g	エネルギー 545kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 552kcal 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。**



## ＜ 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。

	8 / 30 (月)	8 / 31 (火)	9 / 1 (水)	9 / 2 (木)	9 / 3 (金)	9 / 4 (土)	9 / 5 (日)
昼 食	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ 付) カリフラワーピクルス がんもと竹輪の煮物 大根パスタ炒め	御飯 アジの唐揚げ コンニャクの酢味噌和え マセドアンサラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の照味噌炒め 干し大根煮 卵とじ(玉葱、絹さや) エネルギー補給ゼリー-80	御飯 カレイのチャンチャン焼き 五目煮 大根の梅サラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 ホイコーロー 糸コンガムも煮 とうがんの梅あんかけ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 アジの風味焼き じゃが芋ホットサラダ 茹で豚の南蛮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 鶏のバジルソースかけ 付) 三色ナムル ごぼうの変わり金平 オクラの煮浸し フルーツ缶
	エネルギー 579kcal たんぱく質 24g	エネルギー 586kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯 ホッケの漬焼き 付) かき揚げ(枝豆、玉葱) ジャガイモの和風カレー炒め キャベツ揚げ煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉とナスのキャット甘酢炒め 付) マカロニサラダ 炊き合わせ (高野、人参、インゲン) もやしウインナー炒め	御飯 サケの黄金焼き 付) カレーかき揚げ 山吹和え スパゲティサラダ フルーツ缶	御飯 鶏肉のオランダ煮 ツナサラダ 青菜豚肉ポン酢炒め フルーツ缶	御飯 赤魚南部天 付) 金平れんこん 干大根の菜種和え 大豆の甘辛煮 フルーツ缶	御飯 鶏つくねゴマたれかけ 付) ゴボウのかき揚げ 大根の煮物(大根、人参、揚げ) 竹輪のチリ風 フルーツ缶	御飯 サバの土佐焼き 付) 玉葱とろのかき揚げ 酢の物(キャベツ、揚げ) 煮物 (高野、絹さや、人参) エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 20g	エネルギー 573kcal たんぱく質 14g	エネルギー 543kcal たんぱく質 23g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 536kcal たんぱく質 20g	エネルギー 563kcal 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。**



📄モルツウエルのホームページからもご覧いただけます⇒ <https://morzwell.co.jp/delivery-menu-post/>

## < 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。

	8/23 (月)	8/24 (火)	8/25 (水)	8/26 (木)	8/27 (金)	8/28 (土)	8/29 (日)
昼食	御飯						
	アジの香味焼き	ハンバーグ	カレイの磯辺揚げ	豚ピリ辛生姜焼き	白身の黒胡麻ピカタ	ユウリンチー（豚）	サバの生姜煮
	（付） ジャーマンポテト	インゲン揚げ煮	付）とうがんの酢の物	付） 玉子焼き	付） ゆずこしょうサラダ	付） ポテトサラダ	付） かきあげ（玉ねぎ、紅生姜）
	筑前煮	酢の物（もやし、きゅうり）	牛肉と玉ねぎの オスターソース炒め	アスパラ中華炒め	なすと鶏肉南蛮煮	オクラの煮浸し	炊き合わせ
	アスパラと揚げのぬた		じゃが芋の旨煮	ひじき五目煮	玉ねぎマリネ	青菜ハート炒め	ソラメとベーコンオイル炒め
	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 25g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 468kcal たんぱく質 19g	エネルギー 452kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉がチャップ煮	赤魚の野菜あんかけ	鶏の梅パン粉焼き	サバフライ	五目鶏団子煮	サケの煮つけ	鶏肉の南部天
	付） 金時豆煮	イタリアン金平	付） 青菜ワサビ醤油和え	付） わかめサラダ	付） シーフード焼きそば	付） レンコンの甘酢炒め	ぜんまい煮
	昆布サラダ	れんこんサラダ	マカロニサラダ	酢の物（きゅうり、かにかマ）	にんじんの韓国風炒め	ニラの卵とじ	なすの香味だれ
	キャハツのごま酢あえ		なすとピーマンの煮物	干し大根煮	煮浸し（青菜、竹輪）	八宝菜	
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18g	エネルギー 531kcal たんぱく質 18g	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 24g

※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。

	8 / 30 (月)	8 / 31 (火)	9 / 1 (水)	9 / 2 (木)	9 / 3 (金)	9 / 4 (土)	9 / 5 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	揚げ鶏の香味だれあえ	アジの唐揚げ	豚肉の照味噌炒め	カレイのチャンチャン焼き	ホイコーロー	アジの風味焼き	鶏のバジルソースかけ
	インゲン <sup>®</sup> -ナッツ和え	付) 磯香和え	付) フ <sup>®</sup> コリー茸ソテー	付) 五目煮	枝豆ときゅうりの酢の物	付) じゃが芋ホットサラダ	ひじきとレンコンの味噌炒め
がんとちくわの煮物	刻みコンブの金平	酢の物(きゅうり、竹輪)	じゃが芋の酢の物	糸コンがんも煮	ナスの揚げ煮	三色ナムル	
		マセドアンサラダ	卵とじ(玉ねぎ、絹さや)	大根の梅サラダ		茹で豚の南蛮	
	エネルギー 515kcal たんぱく質 24g	エネルギー 507kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 14g	エネルギー 467kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホッケの漬焼き	豚肉とナスのケチャップ <sup>®</sup> 甘酢炒め	サケの黄金焼き	鶏肉のオランダ煮	赤魚南部天	鶏つくねゴマたれかけ	サバの土佐焼き
	付) きゅうりメンマ和え	マカロニサラダ	付) 山吹和え	付) 青菜豚肉ポン酢炒め	付) 金平れんこん	付) 酢の物	付け) ジャーマンオムレツ
	ひじきサラダ	炊き合わせ(高野、人参、インゲン)	蒸し鶏とわかめの炒り煮	ツナサラダ	干大根の菜種和え	人参とツナの卵炒め	酢の物(キャベツ、揚げ)
	ジャガイモ <sup>®</sup> の和風カレー炒め		里芋のごま味噌和え	干しいたけ春雨炒め	大豆の甘辛煮	大根の煮物(大根、人参、揚げ)	煮物 (高野、絹さや、人参)
	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 532kcal たんぱく質 24g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 23g	エネルギー 472kcal 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