

モルツウェ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/>

< 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。

	9／6（月）	9／7（火）	9／8（水）	9／9（木）	9／10（金）	9／11（土）	9／12（日）
昼 食	御飯 カレイの照り焼き	御飯 鶏のトマトオイル焼き	御飯 白身魚の錦揚げ	御飯 トンカツ卵とじ	御飯 サバの味噌煮	御飯 鶏団子煮	御飯 鮭のおろし煮
	ブロッコリー天	ひじきサラダ	肉じゃがキムチ	キャベツ、ベーコン煮	付け）華かまぼこ	青菜しめじ煮	きのこのかき揚げ
	かぼちゃのそぼろ煮	キャベツと炒り卵の酢の物	チリコンカン	オクラのゴマ和え	ポテトベーコンサラダ	大根がんもニンジン煮	ホイコーロー
	大根のカルボナーラ風	にんじんの香味炒め	もやしゴマ酢和え	酢の物（わかめ・玉ねぎ・ツナ）	刻み昆布の金平	コールスローサラダ	パンサンマー
	絹厚揚げ絹さや煮				高野のそぼろ煮		
	エネルギー 473kcal	エネルギー 538kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 481kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 464kcal
夕 食	たんぱく質 12g	たんぱく質 22g	たんぱく質 15g	たんぱく質 18g	たんぱく質 17g	たんぱく質 18g	たんぱく質 13g
	御飯 すき焼き風	御飯 鮭南蛮	御飯 豚肉のゴマ生姜焼	御飯 アジの照り焼き	御飯 メンチカツ	御飯 赤魚南部天	御飯 お好み焼き風天ぷら
	マカロニサラダ	ポテトサラダ	三色金平	煮浸し（青菜、赤ピーマン）	キャベツナムル	スパゲティサラダ	もやしの中華風卵とじ
	チャプチエ風炒め	豚肉となすの味噌炒め	炊き合せ (高野・ニンジン・椎茸)	炊き合せ (車麩・ニンジン・絹さや)	ぜんまい煮	コボウそぼろチャンブル	あらめ煮
	ニラの卵とじ	青菜のピーナツ和え	昆布サラダ	酢の物（大根、ユズ） 蒸し鶏と野菜の和風炒め	ナスの利休煮	人参カレーピクルス	大根サラダ
	エネルギー 502kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 514kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 525kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 12g	たんぱく質 16g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 14g	たんぱく質 17g

※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。

	9／13（月）	9／14（火）	9／15（水）	9／16（木）	9／17（金）	9／18（土）	9／19（日）
昼 食	御飯 タンドリーフライドチキン 青菜のピーナツ和え ゴボウの変わり金平 レンコンペペロンチーノ	御飯 カレイの野菜チリソースかけ マロ仁の梅しそサラダ 春雨のジヤーシャー炒め 大豆とひじきの中華煮	御飯 鶏のつくね焼 焼そば 昆布煮(ニンジン、揚げ) 三色ナムル	御飯 アジのレモンオイル焼き 蒸し鶏とわかめの炒り煮 玉ねぎの卵とじ ひじきサラダ	御飯 鶏肉のマイルドカレー焼 ふろふき大根ゴマ味噌だれ もずくの酢の物 キャベツ、ベーコン煮	御飯 鮭の西京焼き 山吹和え チンジャオロース かぼちゃインゲン煮	御飯 親子煮 コールスローサラダ オクラのわさび和え 酢の物 (しめじ、刻み昆布)
	エネルギー 522kcal たんぱく質 20g	エネルギー 463kcal たんぱく質 14g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g
	御飯 サバの照り焼き わかめサラダ 八宝菜 なすミート	御飯 なすの肉詰め天 ニンジンのゴマ酢和え 筑前煮 スパゲティサラダ	御飯 マスの味噌煮 卵サラダ 炊き合わせ 青菜のウインナー炒め	御飯 豚肉の味噌炒め ツナサラダ マーボー豆腐 インゲン揚げ煮	御飯 赤魚の揚げおろし煮 青菜とエノキの梅和え なすと鶏肉の南蛮煮 五目煮	御飯 ハンバーグ 酢の物(大根、ハム) コンニャクの中華風旨煮 れんこんカレー金平	御飯 サバの生姜煮 じゃが芋の酢の物 なすのオランダ煮 千草焼きあんかけ
	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g

※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

モルツウェ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/>

< 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。

	9／6（月）	9／7（火）	9／8（水）	9／9（木）	9／10（金）	9／11（土）	9／12（日）
昼 食	御飯 カレイの照り焼き 付) 大根のカルボナーラ風 かぼちゃのそぼろ煮 絹厚揚げ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏のトマトオイル焼き キヤベツと炒り卵の酢の物 にんじんの香味炒め フルーツ缶	御飯 白身魚の錦揚げ 肉じゃがキムチ 細切高野の卵とじ フルーツ缶	御飯 トンカツ卵とじ キャベツ、ベーコン煮 オクラのゴマ和え フルーツ缶	御飯 サバの味噌煮 付け) 華かまぼこ ポテトベーコンサラダ 高野のそぼろ煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏団子煮 大根がんもニンジン煮 コールスローサラダ フルーツ缶	御飯 鮭のおろし煮 ホイコーロー バンサンスー ⁺ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 568kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 535kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 558kcal
	たんぱく質 14g	たんぱく質 24g	たんぱく質 17g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質 18g	たんぱく質 14g
	御飯 すき焼き風 チャブチ風炒め マカロニサラダ フルーツ缶	御飯 鮭南蛮 付け) ポテトサラダ 豚肉となすの味噌炒め 青菜のピーナツ和え	御飯 豚肉のゴマ生姜焼き 三色金平 炊き合せ (高野・ニンジン・椎茸) エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジの照り焼き 付け) ヤングコーン素揚げ 酢の物(大根、ユズ) 蒸し鶏と野菜の和風炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 メンチカツ キヤベツナムル レンコンのわさびサラダ フルーツ缶	御飯 赤魚南部天 付け) にんじんカレーヒュームル スパゲティサラダ コホウそぼろチャンプル	御飯 お好み焼き風天ぷら もやしの中華風卵とじ 大根サラダ フルーツ缶
	エネルギー 549kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 553kcal
	たんぱく質 19g	たんぱく質 14g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	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

< 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。

	9／13（月）	9／14（火）	9／15（水）	9／16（木）	9／17（金）	9／18（土）	9／19（日）
昼 食	御飯 タンドリーフライドチキン 青菜のピーナツ和え たまねぎマリネ	御飯 カレイの野菜チリソースかけ 付け) ヤングコーン天ぷら マカロニの梅しそサラダ 春雨のジャージャー炒め	御飯 鶏のつくね焼き 付け) 三色ナムル 焼そば 大根とちくわの煮物	御飯 アジのレモンオイル焼き 付け) オクラの素揚げ 干大根の三杯酢 たまねぎの卵とじ	御飯 鶏肉のマイルドカレー焼き 付) きのこのかき揚げ ふろふき大根ゴマ味噌だれ キャベツ、ベーコン煮	御飯 鮭の西京焼き 付け) カラフラー・カレーピーチルス 山吹和え	御飯 親子煮 コールスローサラダ 春雨の中華炒め チキンオロース フルーツ缶
	エネルギー 571kcal たんぱく質 22g	エネルギー 596kcal たんぱく質 14g	エネルギー 556kcal たんぱく質 20g	エネルギー 539kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 582kcal たんぱく質 26g
	御飯 サバの照り焼き 付け) もやしとニラのかき揚げ 八宝菜 なすミート フルーツ缶	御飯 なすの肉詰め天 付け) 玉子焼き 筑前煮 スパゲティサラダ フルーツ缶	御飯 マスの味噌煮 卵サラダ 青菜のウインナー炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の味噌炒め 付) しめじの酢の物 ツナサラダ マーボー豆腐 フルーツ缶	御飯 赤魚の揚げおろし煮 付) ゴボウサラダ なすと鶏肉の南蛮煮 もやしゴマ酢和え フルーツ缶	御飯 ハンバーグ 酢の物 コンニャクの中華風旨煮 フルーツ缶	御飯 サバの生姜煮 じゃが芋の酢の物 なすのオランダ煮 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 543kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 12g	エネルギー 565kcal たんぱく質 14g	エネルギー 569kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 12g	エネルギー 560kcal たんぱく質 22g	エネルギー 543kcal 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

モルツウェ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。

	9／6（月）	9／7（火）	9／8（水）	9／9（木）	9／10（金）	9／11（土）	9／12（日）
昼 食	御飯 カレイの照り焼き 付け）ブロッコリー天 かぼちゃのそぼろ煮 大根のカルボナーラ風	御飯 鶏のトマトオイル焼き キハダと炒り卵の酢の物 にんじんの香味炒め	御飯 白身魚の錦揚げ 付け）もやし胡麻酢和え 細切高野の卵とじ	御飯 トンカツ卵とじ オクラのゴマ和え 酢の物（わかめ・玉ねぎ・ツナ）	御飯 サバの味噌煮 付け）酢の物（きゅうり、かにかマ）	御飯 鶏団子煮 青菜としめじの煮物 ポテトベーコンサラダ 高野のそぼろ煮	御飯 鮭のおろし煮 青菜としめじの煮物 青菜としめじの煮物 コールスローサラダ ホイコーロー [®] バンサンスー
	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 508kcal たんぱく質 23g	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g
	御飯 すき焼き風 マカロニサラダ チャプチエ風炒め	御飯 鮭南蛮 ポテトサラダ 豚肉となすの味噌炒め	御飯 豚肉のごま生姜焼き 付け）カリフラワーヒュウガクリス	御飯 アジの照り焼き 付け）酢の物（大根、ゆず）	御飯 メンチカツ キャベツナムル	御飯 赤魚南部天 付け）にんじんカレーヒュウガクリス	御飯 お好み焼き風天ぷら 付け）大根サラダ あらめ煮 スパゲティサラダ コホウそぼろチャンブル もやしの中華風卵とじ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 20g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 458kcal たんぱく質 17g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal 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。

	9／13（月）	9／14（火）	9／15（水）	9／16（木）	9／17（金）	9／18（土）	9／19（日）
昼 食	御飯 タンドリーフライドチキン 青菜のピーナツ和え ゴボウの変わり金平	御飯 カレイの野菜マリースかけ 付け）マカロニの梅しそサラダ 春雨のジヤーシャー炒め 酢の物(きゅうり・白きくらげ)	御飯 鶏のつくね焼き 付け）焼そば 昆布煮 三色ナムル	御飯 アジのレモンオイル焼き 付け）ひじきサラダ 干大根の三杯酢 蒸し鶏とわかめの炒り煮	御飯 鶏肉のマイルドカレー焼き 付け）キャベツ、ベーコン煮 ふろふき大根ゴマ味噌だれ もずくの酢の物	御飯 鮭の西京焼き 付け）カフラー・カレーピカルス 山吹和え チンジャオロース	御飯 親子煮 コールスローサラダ 春雨の中華炒め
	エネルギー 503kcal たんぱく質 21g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 21g	エネルギー 446kcal たんぱく質 15g	エネルギー 537kcal たんぱく質 24g
	御飯 サバの照り焼き 付け）わかめサラダ 八宝菜 なすミート	御飯 なすの肉詰め天 付け）ニンジンのゴマ酢和え 筑前煮 スパゲティサラダ	御飯 マスの味噌煮 卵サラダ 炊き合わせ	御飯 豚肉の味噌炒め ツナサラダ マーボー豆腐	御飯 赤魚の揚げおろし煮 なすと鶏肉の南蛮煮 五目煮	御飯 ハンバーグ 酢の物(大根、ハム) コンニャクの中華風旨煮	御飯 サバの生姜煮 付け）千草焼きあんかけ じゃが芋の酢の物 ふきと車麩の煮物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 471kcal たんぱく質 18g	エネルギー 504kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal 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