

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/>

＜ 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。

	9/20 (月)	9/21 (火)	9/22 (水)	9/23 (木)	9/24 (金)	9/25 (土)	9/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケのおろし煮	焼鳥	サラの青じそオイル焼き	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮 (素揚げ野菜添え)	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	レンコンのわさびサラダ	煮浸し(青菜、赤ピー)	煮物 (高野、絹さや、ニンジン)	ニンジンの香味炒め	バンバンジーサラダ	ほうれん草ゴマ和え	野菜のオニオン炒め
	白菜の炒め物	パプリカの中華炒め	チリコンカン	さつまいもの煮物	カリフラワーくず煮	干しシイタケ春雨炒め	ゴマ豆腐の生姜あんかけ
	三色カレー金平	酢の物(キャベツ、揚げ)	酢の物(ワカメ・しらす・ネギ)	酢の物(胡瓜、ニンジン)	じゃが芋の旨煮	ナスの揚げ煮	大根のかぼちゃ風
	エネルギー 471kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼き	鶏肉の柚子コショウ焼き	白身魚の唐揚げ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	胡瓜のゴマ酢和え	大根がんも煮	ひじきサラダ	青菜揚げ煮	ニンジンとツナの卵炒め	かき揚げ(枝豆、玉葱)
	インゲンとシメジ煮	ぜんまい煮	オクラのからしあえ	豚肉のポン酢炒め	炊き合わせ	パプリカとひじきの炒り煮	カボチャそぼろあんかけ
	ツナサラダ	ポテトコンサラダ	ゴボウ蒸し鶏サラダ	ミニロールキャベツ煮	キャベツピクルス	金時豆煮	胡瓜、ワカメの酢の物
	エネルギー 511kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 489kcal 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。

	9/27 (月)	9/28 (火)	9/29 (水)	9/30 (木)	10/1 (金)	10/2 (土)	10/3 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼き	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼き	鶏の味噌つくね焼き
	白菜ﾊﾞｰﾝｺﾝ煮	ゴボウサラダ	もやしのカレー炒め	付け合わせ（麩・絹さや）	三色金平	ジャーマンポテト	青菜とノキの梅和え
	高野豆腐煮	肉じゃが	酢の物（ワカメ・生姜）	酢の物（大根、揚げ）	さつま芋あらめ煮	昆布サラダ	煮物 （コンブ、イカダ、高野豆腐）
	コールスローサラダ	おろし和え	青菜のﾋﾟｰﾅｯﾄ和え	八宝菜	玉子焼き	青菜揚げ煮	干し大根サラダ
				マセドアンサラダ			
	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼き	鶏のﾊﾟｰﾏｽﾀｰﾄﾞかけ	サケのﾌﾞﾗﾝﾁﾝｸﾞ焼き	豚肉のカレー生姜焼き	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	ﾌﾞﾗﾝﾁﾝｸﾞ天（付け）	ひじき五目煮	ヌードルサラダ	おから煮	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	酢の物（白菜、揚げ）
	ｷﾞﾗｰﾄﾞと蒸し鶏のﾌﾞﾗﾝﾁﾝｸﾞ	にんじんｼﾘｼﾘ	ｺﾝﾔｸの中華風旨煮	里芋煮	筑前煮（配食用）	きのこの当座煮	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ	ふろふき大根ｺﾞﾏ味噌だれ	山吹和え	ワカメサラダ	磯香和え	もやしｺﾞﾏ酢和え	ポテトサラダ
	ﾌﾞﾗﾝﾁﾝｸﾞサラダ						
	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 596kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal 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

< 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。

	9/20 (月)	9/21 (火)	9/22 (水)	9/23 (木)	9/24 (金)	9/25 (土)	9/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケのおろし煮	焼鳥	サワラの青じそオイル焼き	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮（素揚げ野菜添え）	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	付) レンコンのわさびサラダ	煮浸し(青菜、赤ピー)	付) きのこのかき揚げ	付) さつま芋の煮物	バンバンジーサラダ	ナスの揚げ煮	野菜のオイスター炒め
	白菜の炒め物	春雨のサラダ	煮物(高野、絹さや、ニンジン)	オニオンサラダ	カリフラワーくず煮	マセドアンサラダ	大根の加味ナラ風
	三色カレー金平	フルーツ缶	チリコンカン	ニンジンの香味炒め	フルーツ缶	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 566kcal たんぱく質 20g	エネルギー 565kcal たんぱく質 22g	エネルギー 560kcal たんぱく質 21g	エネルギー 576kcal たんぱく質 19g	エネルギー 509kcal たんぱく質 14g	エネルギー 580kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼き	鶏肉の柚子コショウ焼き	白身魚の唐揚げ	肉豆腐
	ツナサラダ	付) ぜんまい煮	大根がんと煮	豚肉のポン酢炒め	付) キャベツカス	ニンジンとツナの卵炒め	付) かき揚げ(枝豆、玉ねぎ)
	青菜と干大根の浸し	なすカレーそぼろ炒り煮	ウラのからしあえ	ミニロールキャベツ煮	炊き合わせ	酢の物（大根・ネギ）	干し大根煮
	フルーツ缶	ポテトコンサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	スパオロサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	カボチャのそぼろあんかけ
	エネルギー 557kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 19g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 601kcal たんぱく質 22g	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal 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。



＜ 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。

	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)	10/2(土)	10/3(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼き	炒りたまごロック	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中風照焼き	鶏の味噌つくね焼き
	酢の物(春雨・にんじん)	付) 青菜のコーン炒め	付) 青菜のピーマツ和え	付) マセドアンサラダ	三色金平	ジャーマンポテト	煮物(人参、インゲン、高野豆腐)
	コールスローサラダ	ゴボウサラダ	もやしのカレー炒め	酢の物(大根、揚げ)	インゲン黒胡麻サラダ	揚げなすのおかか煮	干し大根サラダ
	フルーツ缶	肉じゃが	はんぺん煮	八宝菜	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 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 571kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 14g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 525kcal たんぱく質 13g	エネルギー 583kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼き	鶏のハニーマスタードかけ	サケのチャンチャン焼き	豚肉のカレー生姜焼き	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	キャベツと蒸し鶏のナムル	にんじんシリシリ	ヌードルサラダ	付) 玉ねぎとニョウのかき揚げ	バンサンスー	付) シェルビシサラダ	付) 酢の物(白菜、揚げ)
	玉ねぎの卵とじ	ふろふき大根ゴマ味噌だれ	コンニャクの中華風うま煮	おから煮	筑前煮	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	付け) ブロッコリー-天	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	里芋煮	エネルギー補給ゼリー-80	もやしごま酢和え	ポテトサラダ
	エネルギー 563kcal たんぱく質 17g	エネルギー 608kcal たんぱく質 21g	エネルギー 561kcal たんぱく質 14g	エネルギー 592kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 17g	エネルギー 586kcal たんぱく質 24g	エネルギー 526kcal 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

📄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。

	9/20 (月)	9/21 (火)	9/22 (水)	9/23 (木)	9/24 (金)	9/25 (土)	9/26 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケのおろし煮	焼鳥	サワラの青じそオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮（素揚げ野菜添え）	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	付) レンコンのわさびサラダ	付) 春雨のサラダ	付け) チリコンカン	付) 酢の物(胡瓜・ニンジン)	バンバンジーサラダ	ほうれん草ごま和え	付け) 白菜のごま酢和え
	白菜の炒め物	ブロッコリーの中中華炒め	煮物(高野、絹さや、ニンジン)	オニオンサラダ	じゃが芋のうま煮	マセドアンサラダ	野菜のオイスター炒め
	三色カレー金平	酢の物(キャベツ、揚げ)	酢の物(ワカメ・しらす)	にんじんの香味炒め			大根の加熱チナウ風
エネルギー 473kcal たんぱく質 20g	エネルギー 541kcal たんぱく質 23g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼き	鶏肉の柚子コショウ焼き	白身魚の唐揚げ	肉豆腐
	インゲンとシメジ煮	付) 胡瓜のゴマ酢和え	大根がんも煮	付け) ひじきサラダ	付) キャベツ°カス	付け) 金時豆煮	付) かき揚げ(枝豆、玉ねぎ)
	ツナサラダ	ぜんまい煮	ゴボウ蒸し鶏サラダ	豚肉のポン酢炒め	青菜揚げ煮	ニンジンとツナの卵炒め	カボチャそぼろあんかけ
		なすカレーそぼろ炒り煮		ミロールキャベツ煮	炊き合わせ	酢の物(大根・ねぎ)	胡瓜、ワカメの酢の物
エネルギー 510kcal たんぱく質 14g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 506kcal たんぱく質 21g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal 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。

	9/27 (月)	9/28 (火)	9/29 (水)	9/30 (木)	10/1 (金)	10/2 (土)	10/3 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼き	炒りたまごコック	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼き	鶏の味噌つくね焼き
	酢の物(春雨、にんじん)	付) おろし和え	もやしのカレー炒め	付け合わせ(麩・絹さや)	付) イゲン黒胡麻サラダ	付け) ジャーマンポテト	付) 干し大根サラダ
	コールスローサラダ	青菜のコン炒め	酢の物(ワカメ・生姜)	八宝菜	三色金平	昆布サラダ	煮物(人参、イゲン、高野豆腐)
		肉じゃが		マセドアンサラダ	さつま芋あらめ煮	青菜揚げ煮	酢の物(きゅうり・シラス)
	エネルギー510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 445kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 534kcal たんぱく質 22g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの味噌焼き	鶏のハニーマスタードかけ	サケのチャンチャン焼き	豚肉のカレー生姜焼き	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付け) ブロッコリー天	ひじき五目煮	付) ヌードルサラダ	付け) ワカメサラダ	付) ブロッコリーペペロンチーノ	シエルバジサラダ	付) ポテトサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふろふき大根ゴマ味噌だれ	コンニャクの中華風うま煮	酢の物(きゅうりとちくわ)	磯香和え	もやしゴマ酢和え	酢の物(白菜、揚げ)
	玉ねぎの卵とじ		山吹和え	おから煮	バンサンスー		野菜の味噌炒め
	エネルギー 473kcal たんぱく質 18g	エネルギー 583kcal たんぱく質 23g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 24g	エネルギー 501kcal 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。



モルツウエル株式会社