

＜ 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。

	10/4 (月)	10/5 (火)	10/6 (水)	10/7 (木)	10/8 (金)	10/9 (土)	10/10 (日)
昼食	御飯						
	サケ南蛮	豚肉とキノコの生姜焼	サバの味噌煮	豚野菜巻き天	アジのゴマみそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	ひじき南瓜サラダ	酢の物（きゅうり、白きくらげ）	豚肉甘酢チキチキ炒め	ジャーマンポテト	炒り豆腐（豆腐、ネギ）	炒めなます	マセドアンサラダ
	白菜の炒め物	イタリアン金平	白菜のナムル	胡麻炒め（コンニャク、ピーマン）	大根インゲンがんも煮	南瓜そぼろあんかけ	酢の物（大根、柚子）
	カレー醤油炒め（しめじ、竹輪）	干草焼きあんかけ	もやしとコンニャクの酢の物	インゲン揚げ煮	もやしのかき揚げ	山吹和え	チンゲンサイ豚炒め
	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	鶏肉の生姜煮	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼き	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロケ	サバの土佐焼き	鶏団子チキチキ煮
	付け合わせ（コンニャク・絹さや）	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	おろし和え	ぜんまい煮	ナスの味噌煮	刻み昆布の金平
	焼ビーフン	里芋のゴマ味噌和え	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	干し大根ゴマ酢あえ	ゴボウ蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	じゃが芋の酢の物	高野の卵とじ	青菜つきこん煮	煮浸し（青菜、竹輪）	コンニャクの香味炒め	もやしのカレーマリネ	キュウリ、わかめの酢の物
	エネルギー 513kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 12g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 11g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal 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。



＜ 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。

	10/11 (月)	10/12 (火)	10/13 (水)	10/14 (木)	10/15 (金)	10/16 (土)	10/17 (日)
昼食	御飯						
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	サケのチャンチャン焼き	揚げ鶏のケチャップ和え	サンマの梅しそ焼き	牛肉の柳川風
	大根サラダ	さつまいもあらめ煮	パプリカとひじきの炒り煮	酢の物（キュウリ、揚げ）	じゃが芋の旨煮	バンバンジーサラダ	ポテトサラダ
	里芋の揚げ煮	カリフラワーリンマリネ	南瓜のいとこ煮	ニンニクの韓国風炒め	卵とじ（もやし、ニラ）	五目煮	コンヤクの中華風旨煮
	白菜えのきの香りしめじ	わかめの卵とじ	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ	干大根の三杯酢	青菜のピリ辛和え	ナス煮
	エネルギー 524kcal たんぱく質 12g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 17g	エネルギー 476kcal たんぱく質 13g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 22g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	サケのかす煮	タンドリーライトチキン	カレーの天ぷら	ハンバーグ	サバの照り焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き
	ニンニくひじきツナサラダ	オニオンマリネ	カレー醤油炒め（インゲン、竹輪）	青菜チャンプル	インゲン玉ねぎ味噌炒め	わかめサラダ	大根サラダ
	筑前煮	ふろふき大根ゴマ味噌だれ	ナスと鶏肉南蛮煮	オクラの磯香和え	ゴボウの変わり金平	酢の物（しめじ・赤ピー・長芋）	マーボー豆腐
	キャベツ揚げのおかか炒め	おから煮	干大根の菜種和え	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	さつまいもワイン煮	豚肉のポン酢炒め
	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22g	エネルギー 463kcal たんぱく質 14g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 462kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal 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。



モルツウエル株式会社

< 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。

	10/4 (月)	10/5 (火)	10/6 (水)	10/7 (木)	10/8 (金)	10/9 (土)	10/10 (日)
昼食	御飯						
	サケ南蛮	豚肉とキノコの生姜焼き	サバの味噌煮	豚野菜巻き天	アジのゴマみそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	イタリアン金平	豚肉甘酢かつら炒め	付) ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	付) 山吹和え	付) マセドアンサラダ
	カレー醤油炒め (しめじ、竹輪)	チリコンカン	もやしとコンジンの酢の物	煮豆腐 (きのこあんかけ)	炒り豆腐 (豆腐、ネギ)	炒めなます	お魚とうふコンジンの揚げ煮
	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	胡麻炒め (コンニャク、ピーマン)	マカロニサラダ	南瓜そぼろあんかけ	酢の物 (大根、柚子)
						フルーツ缶	
	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 20g	エネルギー 559kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯						
	鶏肉の生姜煮	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼き	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼き	鶏団子かつら煮
	付) きのこのかき揚げ	付) 里芋のゴマ味噌和え	付) さつまいもの味噌煮	付) ヤングコーン天ぷら	ツナサラダ	ナスの味噌煮	付) 金時豆煮
	焼ビーフン	小なすの揚げ浸し	大根カレー炒め	春雨と豚肉の甘辛炒め	コンジンの香味炒め	ゴボウ蒸し鶏サラダ	紅白なます
	じゃが芋の酢の物	高野の卵とじ	青菜つきこん煮	煮浸し (青菜、竹輪)	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	ゴボウサラダ
	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶			
	エネルギー 559kcal たんぱく質 21g	エネルギー 553kcal たんぱく質 13g	エネルギー 557kcal たんぱく質 22g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19g	エネルギー 547kcal たんぱく質 14g	エネルギー 568kcal たんぱく質 16g	エネルギー 579kcal 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。



＜ 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。

	10/11 (月)	10/12 (火)	10/13 (水)	10/14 (木)	10/15 (金)	10/16 (土)	10/17 (日)
昼食	御飯						
	豚の辛味噌天	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	サケのチャンチャン焼き	揚げ鶏のケチャップ和え	サンマの梅しそ焼き	牛肉の柳川風
	付) 大根サラダ	付) さつま芋煮	シエルベジサラダ	付) 南瓜のサラダ	卵とじ (もやし、ニラ)	付) 玉葱とニラのかき揚げ	ポテトサラダ
	マーボー春雨	煮浸し (青菜、竹輪)	もやしのジャージャー炒め	コンジンの韓国風炒め	干大根の三杯酢	大根おほかか炒め	大根、柚子の酢の物
	里芋の揚げ煮	カリフラワーレンコン	フルーツ缶	白菜のおほかか煮	フルーツ缶	バンバンジーサラダ	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 583kcal たんぱく質 14g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22g	エネルギー 549kcal たんぱく質 20g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	サケのかす煮	タンドリーフライドチキン	カレーの天ぷら	ハンバーグ	サバの照り焼き	惣菜いなり	あじのさんが焼き
	筑前煮	ふるふき大根ゴマ味噌だれ	カレー醤油炒め (イカダ、竹輪)	青菜チャンプル	ゴボウの変わり金平	付け) オクラの素揚げ	付) ピーマンごまかきあげ
	キャベツ揚げのおほかか炒め	レンコンのわさびサラダ	ナスと鶏肉南蛮煮	コールスローサラダ	豆腐とカリフラワーのくず煮	野菜のオイスター炒め	大根サラダ
	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	エネルギー補給ゼリー-80	さつま芋ワイン煮	マーボー豆腐
	エネルギー 532kcal たんぱく質 15g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal 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。

	10/4 (月)	10/5 (火)	10/6 (水)	10/7 (木)	10/8 (金)	10/9 (土)	10/10 (日)
昼食	御飯						
	サケ南蛮	豚肉とキノコの生姜焼き	サバの味噌煮	豚野菜巻き天	アジのゴマみそ焼き	豚肉キムチ炒め	赤魚の野菜あんかけ
	白菜の炒め物	付) 酢の物	付) 磯香和え	付) ジャーマンポテト	付) もやしのかき揚げ	付) フロッキー味噌サラダ	付) マセドアンサラダ
	カレー醤油炒め (しめじ、竹輪)	イタリアン金平	豚肉甘酢チャップ°炒め	煮豆腐 (きのこあんかけ)	炒り豆腐 (豆腐、ネギ)	炒めなます	お魚とうふコンジンを揚げ煮
		チリコンカン	白菜のナムル	胡麻炒め (コンニャク、ピーマン)	大根インゲンがんも煮	山吹和え	酢の物 (大根、柚子)
	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 497kcal たんぱく質 19g	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯						
	鶏肉の生姜煮	白身魚の磯部揚げ	鶏肉の照り焼	ブリのバターしょうゆ焼き	肉じゃがコロッケ	サバの土佐焼き	鶏団子チャップ°煮
	付) キノコのスクランブルエッグ	付) フロッキーサラダ	付) 大根カレー炒め	付) おろし和え	干し大根ゴマ酢あえ	付) もやしのカレーマリネ	付) キュウリ、わかめの酢の物
	焼ビーフン	里芋のゴマ味噌和え	ひじきサラダ	春雨と豚肉の甘辛炒め	コンジンの香味炒め	ナスの味噌煮	刻み昆布の金平
	じゃが芋の酢の物	高野の卵とじ	青菜つきこん煮	煮浸し (青菜、竹輪)		ゴボウ蒸し鶏サラダ	金時豆煮
	エネルギー 519kcal たんぱく質 24g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 480kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 13g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal 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。



＜ 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。

	10/11 (月)	10/12 (火)	10/13 (水)	10/14 (木)	10/15 (金)	10/16 (土)	10/17 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚の辛味噌おろしかけ	サバの韓国風煮	豆腐のおとし揚げ煮	サケのチャンチャン焼き	揚げ鶏のケチャップ和え	サンマの梅しそ焼き	牛肉の柳川風
	付) スパゲティサラダ	付) カリフラワーフリマリネ	付) シェルベジサラダ	付) 酢の物（きゅうり、揚げ）	卵とじ（もやし、ニラ）	付) 青菜のピーナツ和え	付) ポテトサラダ
	里芋の揚げ煮	さつま芋あらめ煮	パプリカとひじきの炒り煮	ニンジンの韓国風炒め	干大根の三杯酢	大根おほか炒め	大根、柚子の酢の物
	白菜えのきの香りและ	わかめの卵とじ	もやしのジャージャー炒め	南瓜のサラダ		バンバンジーサラダ	コンヤクの中華風旨煮
エネルギー 549kcal たんぱく質 13g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 543kcal たんぱく質 24g	エネルギー 479kcal たんぱく質 24g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケのかす煮	タンドリーフライドチキン	カレーの天ぷら	ハンバーグ	サバの照り焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き
	付) キャベツ揚げのおほか炒め	付) オニオンマリネ	付) 干大根の菜種和え	オクラの磯香和え	付) ゴボウの変り金平	付) わかめサラダ	付) 大根サラダ
	ニンジンひじきツナサラダ	ふるふき大根ゴマ味噌だれ	カレー醤油炒め（インゲン、竹輪）	コールスローサラダ	酢の物（キャベツ・甘酢生姜）	野菜のオイスター炒め	マーボー豆腐
	筑前煮	おから煮	ナスと鶏肉南蛮煮		豆腐とカリフラワーのくず煮	さつま芋ワイン煮	豚肉のポン酢炒め
エネルギー 456kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 24g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 512kcal たんぱく質 22g	エネルギー 454kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal 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。



モルツウエル株式会社