

< 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。

	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (金)	10/23 (土)	10/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	アジの梅風味天	けんかきのごろ煮	サンマの照焼き	鶏肉の生姜煮	サケのマヨネーズ焼き	親子煮
	レンコンのわさびサラダ	もやし中華風卵とじ	あらめ煮	千草焼	野菜炒め	チャプチ風炒め	わかめサラダ
	ゴボウと竹輪の炒め煮	小ナスの生姜あんかけ	竹輪とIt [®] の加 [®] しょう油炒め	大根ベーコン味噌煮	レンコンの梅酢煮	ナスの味噌煮	じゃが芋の旨煮
	ブロッコリーの煮浸し	青菜のコーン炒め	ほうれん草の磯香和え	柚子和え（青菜、えのき）	青菜のピーナツ和え	煮浸し（青菜、竹輪）	キャベツ竹輪煮浸し
	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 19g	エネルギー 479kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 21g	エネルギー 471kcal たんぱく質 12g	エネルギー 534kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	アジの青しそオイル焼き	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	酢の物（キャベツ・わかめ）	里芋のゴマ味噌和え	付）華かまぼこ	三色ピーマンソース炒め	時雨煮（キノコ、牛）	ブロッコリーサラダ	干し大根煮
	冬瓜とがんもの煮物	白菜とさつま揚げの煮浸し	おから煮	炊き合わせ （車麩・ニンジン・絹さや）	揚げだし豆腐	酢の物（大根、柚子）	花麩とふき煮
	スクランブルエッグ [®] フリソースかけ	ごぼうサラダ（ハム入り）	春雨の中華サラダ	卵サラダ	酢の物（もやし、キュウリ）	南瓜そぼろあんかけ	スパオーロラサラダ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal 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。



＜ 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。

	10/25 (月)	10/26 (火)	10/27 (水)	10/28 (木)	10/29 (金)	10/30 (土)	10/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	豆腐のおとし揚げ煮	アジのさんが焼	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのバンバンジー-風	鶏肉の磯部揚げ	カレーの揚げ煮
	ブロッコリー天（付け）	オクラのわさび和え	昆布サラダ	根菜煮	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	付け合わせ（花麩）
	シェルベジサラダ	シーフードパスタ	チンジャオロース	おろし和え	三色金平	炊き合わせ （車麩・絹さや）	青菜揚げ煮
	もやしのカレーしょう油炒め	三色ナムル	おからの酢の物	もやしウインナー炒め	わかめサラダ	干し椎茸春雨炒め	豚肉とナスの味噌炒め
	カブの味噌煮						高野ピース煮
	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 543kcal たんぱく質 23g	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のゴマ天	カレーのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	サケ南蛮	メンチカツ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	青菜、竹輪の中華炒め	ごぼうチャンプル	ほうれん草の磯香和え	いんげんとハムの梅和え	青菜、竹輪の中華炒め	レンコンのわさびサラダ	あらめ煮
	白菜と豚肉のコンソメ煮	ミートビーンズ	カリフラワーくず煮	マーボー大根	きのこの当座煮（蒲鉾1枚付）	ニンジンの韓国風炒め	酢の物（キュウリ、竹輪）
	大根、柚子の酢の物	酢の物（春雨、ピーマン）	コールスローサラダ	南瓜のいとこ煮	酢の物（白菜、揚げ）	じゃが芋の味噌金平	ブロッコリー-ハート炒め
		エネルギー 525kcal たんぱく質 22g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 521kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 15g

※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。

	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (金)	10/23 (土)	10/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	アジの梅風味天	けんかきのごろ煮	サンマの照焼き	鶏肉の生姜煮	サケのマヨネーズ焼	親子煮
	レンコンのわさびサラダ	じゃが 仔の和風カレー炒め	ポテトベーコンサラダ	大根ベーコン味噌煮	付) もやしのかき揚げ	チャプチ風炒め	じゃが芋の旨煮
	青菜の洋風白和え	小ナスの生姜あんかけ	竹輪とEの和風しょう油炒め	カリフラワーピクルス	レンコンの梅酢煮	ナスの味噌煮	キャベツ竹輪煮浸し
	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	青菜のピーナツ和え	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 606kcal たんぱく質 15g	エネルギー 608kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 22g	エネルギー 566kcal たんぱく質 12g	エネルギー 562kcal たんぱく質 25g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼き	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	アジの青しそオイル焼き	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	付) かぼちゃサラダ	里芋のゴマ味噌和え	付) まつたけさつまの煮物	炊き合わせ (車麩・ニンジン)	時雨煮 (キノコ、牛)	付) カレーかき揚げ	けんがうサイ豚炒め
	冬瓜とがんもの煮物	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ	卵サラダ	揚げだし豆腐	酢の物 (大根)	干し大根煮
	スクランブルエッグ カリソースかけ	フルーツ缶	ニンジンのゴマ酢和え	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	南瓜そぼろあんかけ	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 575kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 574kcal たんぱく質 18g	エネルギー 585kcal たんぱく質 19g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 532kcal 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。



＜ 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。

	10/25 (月)	10/26 (火)	10/27 (水)	10/28 (木)	10/29 (金)	10/30 (土)	10/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	豆腐のおとし揚げ煮	アジのさんが焼き	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのバンバンジー-風	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	付) シェルベジサラダ	付) シーフードパスタ	チンジャオロース	根菜煮	付) 三色金平	付) 干し椎茸春雨炒め	付) オクラ素揚げ
	もやしのかーしょう油炒め	オクラのわさび和え	おからの酢の物	もやしウインナー炒め	キャバツと炒り卵の酢の物	青菜チャンプル	青菜と揚げの煮物
	カブの味噌煮	三色ナムル	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	カレー肉じゃが	炊き合わせ（車麩）	豚肉とナスの味噌炒め
	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 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 22g	エネルギー 563kcal たんぱく質 19g	エネルギー 580kcal たんぱく質 23g	エネルギー 585kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のゴマ天	カレイのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	サケ南蛮	メンチカツ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	付) ポテトサラダ	ミートビーンズ	カリフラワーくず煮	いんげんとハムの梅和え	酢の物（白菜）	大根のしょうが酢和え	ごぼうサラダ
	青菜、竹輪の中華炒め	酢の物（春雨）	コールスローサラダ	マーボー大根	マセドアンサラダ	じゃが芋の味噌金平	カリフラワーの酢の物
	大根、柚子の酢の物	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	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
		エネルギー 563kcal たんぱく質 22g	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 14g

※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。

	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (金)	10/23 (土)	10/24 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	あじの梅風味天	けんかきのごろ煮	サンマの照焼き	鶏肉の生姜煮	サケのマヨネーズ焼	親子煮
	レンコンのわさびサラダ	もやし中華風卵とじ	あらめ煮	付) 千草焼	付) レンコンの梅酢煮	付) 煮浸し(青菜、竹輪)	わかめサラダ
	青菜の洋風白和え	小ナスの生姜あんかけ	ほうれん草の磯香和え	大根ベーコン味噌煮	ひじきサラダ	チャプチェ風炒め	キャベツ竹輪煮浸し
	カリフラワーピクルス				青菜のピリナツ和え	ナスの味噌煮	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21g	エネルギー 529kcal たんぱく質 25g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 29g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼き	サバの味噌煮	鶏団子の中華風甘酢あんかけ	アジの青しそオイル焼き	豚肉の照味噌炒め	サバの土佐煮
	冬瓜とがんもの煮物	付け) ブロッコリー	付) ニンジンのゴマ酢和え	三色ピーマンソース炒め	付) おくらと蒸し鶏の塩昆布和え	付け) ブロッコリーサラダ	付) チンゲンサイ炒め
かぼちゃサラダ	里芋のゴマ味噌和え	おから煮	炊き合わせ(車麩・ニンジン)	時雨煮(キノコ、牛)	酢の物(大根)	干し大根煮	
	白菜とさつま揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ		酢の物(もやし、キュウリ)	南瓜そぼろあんかけ	スパオーロラサラダ	
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22g	エネルギー 474kcal たんぱく質 19g	エネルギー 508kcal たんぱく質 23g	エネルギー 457kcal たんぱく質 21g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18g	エネルギー 481kcal 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。



＜ 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。

	10/25 (月)	10/26 (火)	10/27 (水)	10/28 (木)	10/29 (金)	10/30 (土)	10/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの照り焼き	豆腐のおとし揚げ煮	アジのさんが焼き	豚肉のピリ辛生姜焼き	サワラのバンバンジー風	鶏肉の磯部揚げ	カレイの揚げ煮
	付け) ブロッコリー天	付) オクラのわさび和え	付) 昆布サラダ	付) おろし和え	付) 三色金平	付) 青菜チャンプル	付) 玉子焼き
	シェルベジサラダ	シーフードパスタ	チンジャオロース	炒り豆腐(豆腐)	キャバツと炒り卵の酢の物	炊き合わせ (車麩・絹さや)	青菜と揚げの煮物
	もやしのカレーしょうゆ炒め	三色ナムル	おからの酢の物	もやしウインナー炒め	カレー肉じゃが	干し椎茸春雨炒め	豚肉とナスの味噌炒め
	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal たんぱく質 27g	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23g	エネルギー 516kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のゴマ天	カレイのチャンチャン焼き	鶏肉旨辛唐揚	サケ南蛮	メンチカツ	サバの照り焼き	鶏団子煮
	付) ポテトサラダ	付) ミートビーンズ	付) ほうれん草の磯香和え	いんげんとハムの梅和え	きのこの当座煮	付) レンコンのわさびサラダ	付) ブロッコリー・ベーコン炒め
	白菜と豚肉のコンソメ煮	ごぼうチャンプル	カリフラワーくず煮	マーボー大根	酢の物(白菜、揚げ)	大根のしょうが酢和え	あらめ煮
	大根、柚子の酢の物	酢の物(春雨)	コールスローサラダ			じゃが芋の味噌金平	酢の物(キュウリ、竹輪)
	エネルギー 536kcal たんぱく質 23g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 23g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal 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。



モルツウエル株式会社