



←モルツウエルのホームページからもご覧いただけます。

## ＜ 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。

	11/1 (月)	11/2 (火)	11/3 (水)	11/4 (木)	11/5 (金)	11/6 (土)	11/7 (日)
昼食	御飯						
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼き	アジの梅しそ焼き	肉豆腐
	若布の卵とじ	おから煮	青菜のウイナー炒め	炒めなます	大根がんも煮	もやしの卵とじ	山吹和え
	吉野煮	ホイコーロー	キャベツと蒸し鶏のナムル	ジャーマンポテト	酢の物(キャベツ、紅ショウガ)	干し大根煮	ぜんまい煮
	ひじきの白和え	酢の物(白菜・竹輪)	レンコンの梅酢煮	若布サラダ	卵サラダ	かぼちゃ煮	竹輪のチリ風
	エネルギー 483kcal たんぱく質 19g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 12g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢(ケチャップ)	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	大根ベーコン味噌煮	ツナサラダ	時雨煮(キノコ、牛)	青菜のピザ和え	春雨の中華サラダ	いんげんと花麩の煮物	大豆とひじきの中華煮
	粉ふき芋のおかか和え	里芋とコンニャクの煮物	にんじんカレーピラフ	昆布煮(ニンジン、揚げ)	治部煮	キャベツおかか味噌炒め	青菜のポン酢和え
	豆とキュウリのサラダ	キュウリ、若布の酢の物	ブロッコリーサラダ	五目煮	ブロッコリーの中華炒め	きゅうりメンマ和え	大根のかまぼこ風
	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 525kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 506kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 24g	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g

※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



←モルツウエルのホームページからもご覧いただけます。

## < 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。

	11/8 (月)	11/9 (火)	11/10 (水)	11/11 (木)	11/12 (金)	11/13 (土)	11/14 (日)
昼食	御飯						
	白身の黒胡麻ピカタ	ゴボウと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	レンコンのそぼろ煮	マーボー豆腐	さつま芋あらめ煮	干し大根サラダ	玉葱の卵とじ	マセドアンサラダ	青菜揚げ煮
	チャプチェ風炒め	酢の物(もやし、キュウリ)	つきこんピーマン七味煮	ビーフカレー炒め	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	煮物 (車麩・コンジャン・いんげん)
	白菜の煮浸し	里芋いんげん利休煮	オムレツ(キャベツ、ツナ)	青菜チャンプル	カリフラワー・フレンチマリネ	コンニャクと椎茸の炒め	かぼちゃサラダ
	エネルギー 433kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	白身魚の錦揚げ	豆腐ひじきハンバーグ	鮭バジルオイル焼き	鶏肉のオランダ煮
	シェルベジサラダ	青菜の生姜醤油和え	三色煮浸し	おからの酢の物	ごぼうサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	青菜のおかか和え	炊き合わせ (にんじん・カニつみれ)	ナス煮	白菜の炒め物	大根梅酢煮	野菜のオイスター炒め	にんじんシリシリ
	酢味噌和え(大根、若布)	かぼちゃのマリネ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ	青菜のピーナツ和え	大豆、昆布煮	大根サラダ
	エネルギー 534kcal たんぱく質 15g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22g

※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



←モルツウエルのホームページからもご覧いただけます。

## < 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。

	11/1 (月)	11/2 (火)	11/3 (水)	11/4 (木)	11/5 (金)	11/6 (土)	11/7 (日)
昼食	御飯						
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼き	アジの梅しそ焼き	肉豆腐
	吉野煮	付け) イングン黒胡麻サラダ	れんこんの梅酢煮	炒めなます	大根がんも煮	付け) 黒胡麻かき揚げ	付け) さつま芋サラダ
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー	キャベツと蒸し鶏のナムル	ジャーマンポテト	卵サラダ	わさび和え(しめじ、豚肉)	山吹和え
	エネルギー補給ゼリー-80	酢の物 (白菜・竹輪)		エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	かぼちゃ煮	ぜんまい煮
	エネルギー 570kcal たんぱく質 18g	エネルギー 543kcal たんぱく質 14g	エネルギー 563kcal たんぱく質 19g	エネルギー 571kcal たんぱく質 13g	エネルギー 589kcal たんぱく質 22g	エネルギー 584kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢(ケチャップ)	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレーの錦揚げ
	付け) かき揚げ	ツナサラダ	時雨煮(キノコ、牛)	付け) おくら天	春雨の中華サラダ	いんげんと花麩の煮物	付け) ヤングコーン素揚げ
	煮浸し(青菜、竹輪)	里芋とコンニャクの煮物	にんじんカレーピラ	青菜のピリナツ和え	治部煮	ごぼうサラダ	豚しゃが甘辛ケチャップ炒め
	大根ベーコン味噌煮		エネルギー補給ゼリー-80	ジャージャーもやし	フルーツ缶	フルーツ缶	大根の加熱ナラ風
	エネルギー 535kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 554kcal たんぱく質 23g	エネルギー 538kcal 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



←モルツウエルのホームページからもご覧いただけます。

## < 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。

	11/8 (月)	11/9 (火)	11/10 (水)	11/11 (木)	11/12 (金)	11/13 (土)	11/14 (日)
昼食	御飯						
	白身の黒胡麻ピカタ	ゴボウと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	レンコンのそぼろ煮	付け) 柚子こしょうサラダ	青菜とエノキの梅和え	付け) ヤングコーン素揚げ	付け) カリフラワー・フリマリネ	付け) 青菜と竹輪のぬた	付け) かき揚げ
	チャプチェ風炒め	マーボー豆腐	つきこんぴーマン七味煮	ビーフンカレー炒め	じゃが芋の金平	マセドアンサラダ	煮物 (車麩・コンジャン・いんげん)
	エネルギー補給ゼリー-80	里芋いんげん利休煮	エネルギー補給ゼリー-80	青菜チャンプル	青菜の白和え	コンニャクと椎茸の炒め	かぼちゃサラダ
	エネルギー 520kcal たんぱく質 14g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 20g	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	白身魚の錦揚げ	ハンバーグ	鮭バジルオイル焼き	鶏肉のオランダ煮
	付け) ごぼうのかき揚げ	青菜の生姜醤油和え	ふろふきかぶらの肉みそかけ	付け) 白菜の炒め物	付け) フライドポテト	ヌードルサラダ	人参シリシリ
	シエルベジサラダ	かぼちゃのマリネ	なす煮	おからの酢の物	ごぼうサラダ	野菜のオイスター炒め	大根サラダ
	青菜のおかか和え	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	インゲンとツナの煮物	青菜のピ°-炒和え	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 595kcal たんぱく質 17g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal たんぱく質 17g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 15g	エネルギー 583kcal 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



←モルツウエルのホームページからもご覧いただけます。

## < 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。

	11/1 (月)	11/2 (火)	11/3 (水)	11/4 (木)	11/5 (金)	11/6 (土)	11/7 (日)
昼食	御飯						
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジル風味蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼き	アジの梅しそ焼き	肉豆腐
	付け) ごぼうのピリ辛煮	付け) インゲン黒胡麻サラダ	青菜のウイナー炒め	付け) 若布サラダ	大根がんと煮	付け) 干し大根煮	山吹和え
	若布の卵とじ	おから煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	炒めなます	卵サラダ	もやしの卵とじ	さつま芋サラダ
	吉野煮	酢の物 (白菜・竹輪)		ジャーマンポテト		かぼちゃ煮	
	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 11g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 461kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢(ケチャップ)	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレーの錦揚げ
	付け) 豆とキュウリのサラダ	付け) ツナサラダ	付け) にんじんカレーピラフ	青菜のピリナツ和え	春雨の中華サラダ	きゅうりメンマ和え	付け) 青菜のポン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	里芋とコンニャクの煮物	時雨煮(キノコ、牛)	五目煮	治部煮	ごぼうサラダ	大豆とひじきの中華煮
	粉ふき芋のおかか和え	キュウリ、若布の酢の物	ブロッコリーサラダ				大根のカルパチーノ風
	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 522kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g

※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。

## < 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。

	11/8 (月)	11/9 (火)	11/10 (水)	11/11 (木)	11/12 (金)	11/13 (土)	11/14 (日)
昼食	御飯						
	白身の黒胡麻ピカタ	ゴボウと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	付け) 白菜の煮浸し	付け) 酢の物(もやし、ｷｬﾌﾞﾁ)	さつま芋あらめ煮	干し大根サラダ	付け) ｶﾗﾌﾞﾜｰﾌﾙﾝﾌﾞﾘﾅ	マセドアンサラダ	付け) ｶぼﾁﾔｻﾗﾀﾞ
	レンコンのそぼろ煮	柚子こしょうサラダ	オムレツ(ｷﾞﾊﾞｯﾂ、ﾂﾅ)	チリコンカン	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のぬた	青菜揚げ煮
	チャプチェ風炒め	里芋いんげん利休煮			じゃが芋の金平		煮物 (車麩・ｺﾝｼﾞﾝ・いんげん)
	エネルギー 433kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚ソテーｷｯﾌﾟﾙｰｶﾞ	サバの味噌煮	メンチカツ	白身魚の錦揚げ	豆腐ひじきハンバーグ	鮭バジルオイル焼き	鶏肉のオランダ煮
	シエルベジサラダ	付け) ｶぼﾁﾔのﾏﾘﾈ	付け) ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	付け) 白菜の炒め物	付け) 青菜のﾋﾟｰﾅｯﾄ和え	付け) 大豆、昆布煮	付け) にんｼﾞﾝｼﾘｼﾘ
	青菜のおかか和え	青菜の生姜醤油和え	三色煮浸し	おからの酢の物	ごぼうサラダ	ﾈｰﾄﾞﾙｻﾗﾀﾞ	ｷﾞﾊﾞｯﾂと炒り卵の酢の物
		炊き合わせ (にんｼﾞﾝ・ｶﾆｯﾐﾚ)	ふろふきかぶらの肉みそがけ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと竹輪のｻﾗﾀﾞ	大根梅酢煮	野菜のｵｲｽﾀｰ炒め	大根サラダ
	エネルギー 534kcal たんぱく質 14g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal 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