



←モルツウェ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。

	11/29 (月)	11/30 (火)	12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)	12/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	けんときのこのケチャップ煮	マスとカブの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	ホイコーロー	ごぼうサラダ	山吹和え	バンサンスー	バンバンジーサラダ	干しシイタケ春雨炒め
	花ふとふきの煮物	さつま芋の煮物	大根人参ゴマ酢あえ	ぎせい豆腐	金時豆煮	炊き合わせ	酢の物(白菜、揚げ)
	酢の物(胡瓜・ハム)	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ(玉葱、コーン)	青菜細切り高野煮浸し	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 463kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal たんぱく質 24g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	カボチャひじきコロッケ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
	焼きビーフン	カブと人参の煮物	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	金平れんこん	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	しめじの酢の物	大根のカルナー風	刻み昆布と人参の梅煮	チリビーンズ	煮豆腐(きのこあんかけ)
	青菜チャンプル	もやしウインナー炒め	彩り野菜の白あえ	酢の物(胡瓜、かかマ、若布)	ジャージャーもやし	柚子和え(青菜、えのき)	じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 521kcal たんぱく質 11g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 25g	エネルギー 470kcal 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。



# < 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。

	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)	12/9 (木)	12/10 (金)	12/11 (土)	12/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのハンバーグ-風	揚げ鶏の味噌おろしれかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーグ	サワラの粕煮
	キャベツおかか煮	ブロッコリー-中華炒め	揚げだし豆腐	レコンのわさびサラダ	若布サラダ	磯香和え	ブロッコリー-サラダ
	千草焼きあんかけ	白菜のナムル	竹輪の味噌炒め	大根人参ふき煮	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	炒めなます	八宝菜
	煮浸し(青菜、竹輪)	あらめ煮	法蓮草とエノキの梅和え	もやしの卵とじ	人参の胡麻酢和え	ポテトサラダ	オムレツ(キャベツ、ツナ)
	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	サケの漬け焼き	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
	ひじきサラダ	梅風味サラダ	青菜揚げ煮	春雨の中華サラダ	煮物(高野、絹さや、人参)	ごぼうサラダ	ひじき五目煮
	カブとハク-コンソメ煮	里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	鶏つくね煮	五目煮	キャベツのカレーピクルス	大根人参ゴマ酢あえ
	青菜とカニカマのぬた	洋風金平	スパハムサラダ	青菜の白和え	インゲンレ-ナッツ炒め	白菜ハ-コン煮	かぼちゃインゲン煮
	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 10g	エネルギー 527kcal たんぱく質 16g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g	エネルギー 470kcal たんぱく質 10g	エネルギー 515kcal 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。**



モルツウェル株式会社



←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。

	11/29 (月)	11/30 (火)	12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)	12/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	けんときのこのケチャップ煮	マスとカブの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	ブロッコリーサラダ	じゃが芋いんげん味噌金平	付け) ピーマンおかか煮	バンサンスー	付け) 青菜細切り高野煮浸し	付け) 干しシイタケ春雨炒め
	マカロニオニオンサラダ	ホイコーロー	大根人参ゴマ酢あえ	山吹和え オニオンサラダ	金時豆煮	バンバンジーサラダ 炊き合わせ	酢の物(白菜、揚げ) 人参とツナの卵炒め
	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 507kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 21g	エネルギー 431kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 24g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 543kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	カボチャひじきコロッケ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
	付け) 金平れんこん	カブと人参の煮物	付け) しめじの酢の物	付) 大根の加保ナラ風	付) 刻み昆布と人参の梅煮	付け) チリビーンズ	付け) 三色ナムル
	白菜のナムル	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	里芋のみたらし	干大根とツナのサラダ	煮豆腐(きのこあんかけ)
	青菜チャンプル		彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	柚子和え(青菜、えのき)	じゃが芋のカレーかき揚げ
エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 13g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 24g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	

※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。

	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)	12/9 (木)	12/10 (金)	12/11 (土)	12/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのバンパングー風	揚げ鶏の味噌おろしかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーグ	サワラの粕煮
	付け) キャベツおかか煮	付け) フロッキーの中華炒め	付け) 法蓮草とエビの梅和え	付け) レンジのわさびサラダ	若布サラダ	炒めなます	付け) フロッキーサラダ
	千草焼きあんかけ	白菜のナムル	マセドアンサラダ	大根人参ふき煮	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	スクランブルエッグフリースかけ	八宝菜
	煮浸し(青菜、竹輪)	あらめ煮	揚げだし豆腐	もやしの卵とじ	付け) 人参の胡麻酢和え		オムレツ(キャベツ、ツナ)
	エネルギー 512kcal たんぱく質 19g	エネルギー 538kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 10g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 24g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	サケの漬け焼き	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
	ひじきサラダ	付け) 洋風金平	付け) 青菜揚げ煮	付け) 青菜の白和え	付け) インゲンピーナッツ炒め	付け) キャベツのカレーピクルス	付け) ひじき五目煮
	炒り豆腐(豆腐、葱)	梅風味サラダ	吉野煮	春雨の中華サラダ	かぼちゃマリネ	ごぼうサラダ	大根人参ゴマ酢あえ
		里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	鶏つくね煮	煮物(高野、絹さや、人参)	白菜ハンコ煮	かぼちゃインゲン煮
	エネルギー 481kcal たんぱく質 19g	エネルギー 469kcal たんぱく質 11g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 541kcal たんぱく質 18g	エネルギー 474kcal たんぱく質 10g	エネルギー 512kcal 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



←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。

	11/29 (月)	11/30 (火)	12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)	12/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	アジ南蛮	チキンときのこのケチャップ煮	マスとカブの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
	青菜つきこん煮	付) さつま芋の煮物	付) ごぼうサラダ	山吹和え	付) かき揚げ(玉葱、コーン)	付) きのこのかき揚げ	かぼちゃサラダ
	花ふとふき煮	ホイコーロー	大根人参ゴマ酢あえ	オニオンサラダ	シエルバジ'サラダ	ジャーマンポテト	酢の物(白菜、揚げ)
	エネルギー補給ゼリー-80	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	エネルギー補給ゼリー-80	パンサンスー	炊き合わせ	フルーツ缶
	エネルギー 589kcal たんぱく質 23g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 22g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 588kcal たんぱく質 22g	エネルギー 530kcal たんぱく質 19g	エネルギー 583kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	トンカツ	サバの照り焼き	かぼちゃコロッケ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮さば
	付) 金平れんこん	カブと人参の煮物	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぼん酢あえ	干大根とツナのサラダ	三色ナムル
	白菜のナムル	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	チャプチェ風炒め	おから煮	里芋のみたらし	柚子和え(青菜、えのき)	煮豆腐(きのこあんかけ)
	焼きビーフン	エネルギー補給ゼリー-80	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
	エネルギー 516kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 571kcal たんぱく質 15g	エネルギー 573kcal たんぱく質 10g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22g	エネルギー 524kcal 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



←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。

	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)	12/9 (木)	12/10 (金)	12/11 (土)	12/12 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのパンパンジ-風	鶏の唐揚	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーグ	サワラの粕煮
	付) カ-かき揚げ	焼きうどん	付) マセドアンサラダ	レンコンのわさびサラダ	付) ごぼうのかき揚げ	炒めなます	八宝菜
	れんこん肉じゃが	白菜のナムル	揚げだし豆腐	白菜と柚子の酢の物	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	ポテトサラダ	しめじ絹さや煮
	煮浸し(青菜、竹輪)	フルーツ缶	竹輪の味噌炒め	エネルギー補給ゼリー-80	人参の胡麻酢和え 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 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 592kcal たんぱく質 22g	エネルギー 558kcal たんぱく質 10g	エネルギー 564kcal たんぱく質 15g	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 553kcal たんぱく質 20g	エネルギー 529kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉ケチャップ生姜焼き	サケの漬け焼	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
	カブとパ-コンコンメ煮	付) 黒ごまかき揚げ	スパハムサラダ	人参の韓国風炒め	かぼちゃマリネ	ごぼうサラダ	付) もやしとしめじの磯辺揚げ
	青菜とカニカマのめた	梅風味サラダ	吉野煮	春雨の中華サラダ	インゲンビ-ナッツ炒め	キャベツのカレーピ-クルス	大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー補給ゼリー-80	洋風金平	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	かぼちゃとインゲンの煮物 フルーツ缶
	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 581kcal 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