



←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。

	11/15 (月)	11/16 (火)	11/17 (水)	11/18 (木)	11/19 (金)	11/20 (土)	11/21 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の中華天婦羅	ブリの照焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスとカブの粕煮	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	ピーマン突きコン煮	付け合わせ	ひじきサラダ	マーボーなす	インゲンのおかか煮	ひじきの白和え	ぜんまい煮
	炒めなます	酢の物（ニンジン・もやし・ネギ）	干大根の菜種和え	里芋の梅マヨサラダ	竹輪入りエビチリ風	ハンパソテーサラダ	千草焼
	スクランブルエッグフリースかけ	高野ピース煮 きのこのかき揚げ	酢の物（白菜・竹輪）	きのこの卵とじ	白菜のナムル	里芋の揚げ煮	酢の物（ネギ、竹輪）
エネルギー 512kcal たんぱく質 21g	エネルギー 471kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 10g	エネルギー 477kcal たんぱく質 11g	エネルギー 501kcal たんぱく質 24g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼き	タラの磯部揚げ	鶏の唐揚	サバのタンドリー焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	卵サラダ	いんげん絹厚揚げ煮	ポテトサラダ	ニンジンの香味炒め	もやしとミンチの炒め物	青菜のピリ辛和え	マセドアンサラダ
	カブと牛肉のピリ辛煮	玉葱マリネ	イタリアン金平	炊き合わせ （高野・ニンジン・椎茸）	おから煮	チリビーンズ	干し大根煮
	白菜、柚子の酢の物	青菜パスタ炒め	炒り豆腐（豆腐、ネギ）	煮浸し（青菜、赤ピー）	柚子こしょうサラダ	ゴボウの金平	カブと柚子の酢の物
エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 523kcal たんぱく質 23g	エネルギー 475kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 24g	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	

※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。

	11/22 (月)	11/23 (火)	11/24 (水)	11/25 (木)	11/26 (金)	11/27 (土)	11/28 (日)
昼食	御飯						
	白身魚の唐揚げ	鶏肉のタタキ粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	かぼちゃサラダ	わかめサラダ	しめじと竹輪の中華炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	ツナサラダ	シルバジサラダ	ニンジンの黒胡麻かき揚げ
	カブとレンコンの味噌煮	キャベツ揚げのおかか炒め	肉じゃが	チャプチェ風炒め	おいしい三角いなり	かぼちゃのいとこ煮	里芋の味噌煮
	細切高野の卵とじ	青菜えのき香あえ	にんじんピーナツ和え	インゲンのおかか煮	マーボービーンズ	青菜の白和え	キャベツと蒸し鶏のナムル
	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g	エネルギー 557kcal たんぱく質 22g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	豚肉キムチ炒め	サバの生姜煮	鶏つくね（和風きのこあんかけ）	ホッケの照り焼き	メンチカツ	白身魚の磯部揚げ	タンドリーライトチキン
	ごぼうサラダ	玉葱の卵とじ	ブロッコリーサラダ	コールスローサラダ	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	大根おかか炒め
	レンコンの梅酢煮	ニンジンの韓国風炒め	昆布煮（ニンジン、揚げ）	牛きのこ長芋煮	わかめの卵とじ	ニンジンひじきツナサラダ	山吹和え
	青菜煮浸し	酢の物（大根・芹）	里芋の利休煮	かぼちゃのマリネ	レンコンペペロンチーノ	酢の物（きゅうり、竹輪）	酢の物（春雨、わかめ）
	エネルギー 514kcal たんぱく質 14g	エネルギー 452kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 459kcal たんぱく質 12g	エネルギー 536kcal 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。



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。

	11/15 (月)	11/16 (火)	11/17 (水)	11/18 (木)	11/19 (金)	11/20 (土)	11/21 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の中華天婦羅	ブリの照焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスとカブの粕煮	ホﾟテラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	スパオーロラサラダ	付) きのこのかき揚げ	干大根の菜種和え	キャベツのごま酢あえ	付) 竹輪入りエビチリ風	バンバンジーサラダ	マカロニサラダ
	ピーマン突きコン煮	酢の物 (人参・もやし・ねぎ)	酢の物 (白菜・竹輪)	マーボーなす	インゲンのおかか煮	里芋の揚げ煮	ぜんまい煮
	エネルギー補給ゼリー-80	大根のそぼろ煮	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	白菜のナムル	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 601kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 539kcal たんぱく質 16g	エネルギー 574kcal たんぱく質 11g	エネルギー 512kcal たんぱく質 12g	エネルギー 611kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼き	タラの磯部揚げ	鶏の唐揚	サバのタンドリー焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付) ヤングコーン天ぷら	レンコンのわさびサラダ	付) ポテトサラダ	ニンジンの香味炒め	もやしとミンチの炒め物	青菜のピｰナツ和え	カブと柚子の酢の物
	卵サラダ	玉ねぎマリネ	イタリアン金平	煮浸し(青菜、パプリカ)	柚子こしょうサラダ	ゴボウの金平	豆腐チャンプル
	白菜、柚子の酢の物	フルーツ缶	炒り豆腐(豆腐、ネギ)	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	フルーツ缶
	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 610kcal たんぱく質 21g	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 569kcal たんぱく質 22g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 596kcal たんぱく質 20g	エネルギー 509kcal 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。

※塩分：2g以内



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。

	11/22 (月)	11/23 (火)	11/24 (水)	11/25 (木)	11/26 (金)	11/27 (土)	11/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の唐揚げ	鶏肉の外外パノ粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼き	酢豚	アジ土佐煮
	付)かぼちゃサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	付け)もやしカレーかき揚げ	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜のポン酢炒め	付)シロハダシサラダ	里芋の味噌煮
	カブとベーコンの味噌煮	青菜えのき香あえ	肉じゃが	チャプチェ風炒め	マーボービーンズ	かぼちゃのいとこ煮	キャベツと蒸し鶏のナムル
	なすミート		しめじと竹輪の中華炒め	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	青菜の白和え	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 580kcal たんぱく質 23g	エネルギー 542kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 19g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉キムチ炒め	サバの生姜煮	鶏つくね (和風きのこあんかけ)	ホッケの照り焼き	メンチカツ	白身魚の磯部揚げ	タンドリーライトチキン
	揚げだし豆腐	付)白菜のお浸し	里芋の利休煮	コールスローサラダ	じゃが芋の旨煮	付け)ヤングコーン素揚げ	ポテトサラダ
	青菜煮浸し	コンソンの韓国風炒め	おからの酢の物	牛きのこ長芋煮	レンコンペペロンチーノ	もやし中華炒め	大根おかか炒め
	フルーツ缶	酢の物 (大根・人参) エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 576kcal たんぱく質 12g	エネルギー 596kcal 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。

※塩分：2g以内

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。

	11/15 (月)	11/16 (火)	11/17 (水)	11/18 (木)	11/19 (金)	11/20 (土)	11/21 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の中華天婦羅	ブリの照焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	マスとカブの粕煮	ポテサラ風コロッケ	カレイのチャンチャン焼き	すき焼き風
	付け) 炒めなます	付け合わせ	ひじきサラダ	マーボーなす	付け) インゲンのおかか煮	付け) ひじきの白和え	マカロニサラダ
	ピーマン突きコン煮	高野ピース煮	さつま芋の煮物	里芋の梅マヨサラダ	刻み昆布の金平	ハンパンジーサラダ	ぜんまい煮
	スクランブルエッグフリースかけ	きのこのかき揚げ			竹輪入りエビチリ風	里芋の揚げ煮	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 466kcal たんぱく質 12g	エネルギー 533kcal たんぱく質 10g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯						
	サワラの味噌煮	鶏肉のマイルドカレー焼き	タラの磯部揚げ	鶏の唐揚	サバのタンドリー焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚の野菜あんかけ
	付け) ブロッコリー・パプリカ・ニンジン	付け) 青菜・アスパラ・コン炒め	付け) イタリアン金平	付け) 煮浸し(青菜、赤ピー)	付け) おから煮	チリビーンズ	マセドアンサラダ
	卵サラダ	玉葱マリネ	ポテトサラダ	ニンジンの香味炒め	もやしとミンチの炒め物	ゴボウの金平	豆腐チャンプル
	カブと牛肉のピリ辛煮	いんげん絹厚揚げ煮	炒り豆腐(豆腐、袷)	炊き合わせ (高野・ニンジン・椎茸)	柚子こしょうサラダ		
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 23g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 23g	エネルギー 496kcal 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



←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。

	11/22 (月)	11/23 (火)	11/24 (水)	11/25 (木)	11/26 (金)	11/27 (土)	11/28 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の唐揚げ	鶏肉のタタキ [°] 粉焼き	アジの風味焼き	牛肉スタミナ焼き	サワラのレモンオイル焼	酢豚	アジ土佐煮
	付け) かぼちゃサラダ	付け) キャベツ揚げのおかか炒め	付け) コニヤクの酢味噌和え	チャプチェ風炒め	付け) ツナサラダ	付け) 青菜の白和え	付け) キャベツと蒸し鶏のナムル
	なすミート	わかめサラダ	しめじと竹輪の中華炒め	ほうれん草コンソテー	おいしい三角いなり	シエルベジサラダ	ニンジン [°] の黒胡麻かき揚げ
	細切り高野の卵とじ	青菜えのき香あえ	肉じゃが		マーボービーンズ	かぼちゃのいとこ煮	里芋の味噌煮
	エネルギー 507kcal たんぱく質 13g	エネルギー 560kcal たんぱく質 22g	エネルギー 461kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉キムチ炒め	サバの生姜煮	鶏つくね（和風きのこあんかけ）	ホッケの照り焼き	メンチカツ	白身魚の磯部揚げ	タンドリーライト [°] チキン
	ごぼうサラダ	付け) 白菜のお浸し	付け) 昆布煮(ニンジン [°] 、揚げ)	付け) コールスローサラダ	付け) レンコンペペロンチーノ	付け) ニンジン [°] ひじきツナサラダ	付け) 山吹和え
	レンコンの梅酢煮	玉葱の卵とじ	ブロッコリーサラダ	牛きのこ長芋煮	じゃが芋の旨煮	もやし中華炒め	大根おかか炒め
		ニンジン [°] の韓国風炒め	里芋の利休煮	かぼちゃのマリネ	わかめの卵とじ	酢の物(きゅうり、竹輪)	酢の物(春雨、わかめ)
	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 452kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 530kcal たんぱく質 17g	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 531kcal 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