



←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。

	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のバジルオイル焼	マスの味噌煮	タンドリーチキン	サバ生姜ソテー	サケの錦揚げ	つくね大葉巻きハンバーグ	鶏肉の八幡巻き
	白菜の中華炒め	昆布サラダ	絹厚揚げ絹さや煮	付け合わせ（花麩）	ピーマンゴマ酢和え	付）チキントマトオムレツ	付）ヤングコーン天ぷら
	干し大根煮	三色豆煮	ピーマンとしらすの炊き合わせ	千草焼きあんかけ	竹輪のチリ風	紅白なます	細切高野の卵とじ
	オクラのわさび和え	カブと柚子の酢の物	酢の物（きゅうり・生姜）	青菜のゴマ和え わかめサラダ	ごぼうサラダ	黒豆煮 時雨煮	一口にしん昆布巻き 玉葱マリネ
エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 24g	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 502kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 24g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	おいしいビーフ イン コロッケ	ホッケの照り焼き	天ぷら（カレイ・イカ・インゲン）	焼鳥	タラの明太子焼き	マスの照り焼き
	コンニャクの中華風旨煮	ブロッコリー味噌サラダ	青菜シーフードソテー	マーボー豆腐	ぜんまい煮	付）南瓜天	蒸し鶏と野菜の和風炒め
	酢の物（キャベツ、揚げ）	玉子焼き	南瓜の高野そぼろあんかけ	干し大根の酢の物	チンゲンサイ豚炒め	煮物 （梅人参・ふき・お魚豆腐）	大豆ひじき煮
	ポテトサラダ	人参の香味炒め	大根の加味チリ風	マカロニサラダ	蕎麦	インゲン竹輪の味噌炒め カラカラリンチマリネ	青菜のめた
エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 483kcal 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。

	1 / 3 (月)	1 / 4 (火)	1 / 5 (水)	1 / 6 (木)	1 / 7 (金)	1 / 8 (土)	1 / 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐焼	メンチカツ	白身魚の野菜あんかけ	豚肉のタンドリー焼	サケの柚子胡椒焼き	レコン入りハンバーグ(デミ)	カレイのチャンチャン焼き
	青菜つきこん煮	ブロッコリーサラダ	肉じゃが	三色煮浸し	大根とみかんの酢の物	煮浸し(青菜、赤ピー)	れんこんサラダ
	焼そば	レコンの甘酢炒め	キャベツ揚げのおかか炒め	白菜のナムル	蒸し鶏とわかめの炒り煮	南瓜インゲン煮	炊き合わせ
	カリフラワーピーナツあえ	インゲンの磯香和え	山吹和え	ジャーマンポテト	里芋の揚げ煮	酢の物(きゅうり・生姜)	卵豆腐
	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 523kcal たんぱく質 24g	エネルギー 496kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジ南蛮	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮	ブリのレモンオイル焼	鶏肉旨辛唐揚
	白菜の中華煮	筑前煮	三色浸し	スパミート	かぶの大根菜あんかけ	大根のそぼろ煮	ひじき五目煮
	チリビーンズ	竹輪の味噌炒め	金時豆煮	しめじ絹さや煮	ふきと高野の煮物	ブロッコリーの中華炒め	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)
	人参のゴマ酢和え	青菜えのき香あえ	ひじきサラダ	カリフラワーの梅味噌あえ	酢の物(白菜、揚げ)	人参カレーピクルス	青菜のオイスター煮浸し
	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 513kcal たんぱく質 26g	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 23g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 518kcal 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。

## < 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。

	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のバジルオイル焼	マスの味噌煮	タンドリーチキン	サバ生姜ソテー	サケの錦揚げ	つくね大葉巻きハンバーグ	鶏肉の八幡巻き
	干し大根煮	スクランブルエッグデミソースかけ	ポテトサラダ	付) 南瓜の素揚げ	付) 竹輪のチリ風	付) 黒豆煮	付) ヤングコーン天ぷら
	春雨サラダ	カブと柚子の酢の物	ピーマンとしらすの炊き合わせ	干し椎茸春雨炒め	ピーマンゴマ酢和え	紅白なます	細切高野の卵とじ
	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80	青菜の胡麻和え エネルギー補給ゼリー80	ごぼうサラダ	時雨煮 エネルギー補給ゼリー80	玉葱マリネ フルーツ缶
	エネルギー 571kcal たんぱく質 22g	エネルギー 514kcal たんぱく質 17g	エネルギー 604kcal たんぱく質 23g	エネルギー 585kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 572kcal たんぱく質 22g	エネルギー 533kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	おいしいビーフインコロッケ	ホッケの照り焼き	天ぷら(カレイ・エビ・インゲン)	焼鳥	タラの明太子焼き	マスの照り焼き
	付) 焼きうどん	付) シャトー人參素揚げ	コンニャクの酢味噌和え	干し大根の酢の物	バンサンスー	付) スパゲティサラダ	付) かき揚げ(南瓜、玉葱)
	コンニャクの中華風旨煮	マカロニサラダ	大根の加納ナラ風	マーボー豆腐	蕎麦	煮物 (梅人參・ふき・お魚豆腐)	蒸し鶏と野菜の和風炒め
	酢の物(キャベツ、揚げ)	人參の香味炒め	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	インゲン竹輪の味噌炒め	青菜のめた エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 576kcal たんぱく質 21g	エネルギー 523kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 21g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal 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。

## < 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。

	1 / 3 (月)	1 / 4 (火)	1 / 5 (水)	1 / 6 (木)	1 / 7 (金)	1 / 8 (土)	1 / 9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐焼	メンチカツ	白身魚の野菜あんかけ	豚肉のタンドリー焼	サケの柚子胡椒焼き	レコン入りハンバーグ(デミ)	カレイのチャンチャン焼き
	青菜つきこん煮	レンコンの甘酢炒め	大根の加味ナラ風	白菜のナムル	大根とみかんの酢の物	付) キャベツオムレツ	酢の物(大根・ねぎ)
	焼そば	インゲンの磯香和え	肉じゃが	ジャーマンポテト	里芋の揚げ煮	南瓜インゲン煮	れんこんサラダ
	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	煮浸し(青菜、赤ピー)	エネルギー補給ゼリー80
エネルギー 593kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 24g	エネルギー 565kcal たんぱく質 12g	エネルギー 579kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 13g	エネルギー 576kcal たんぱく質 23g	エネルギー 550kcal たんぱく質 10g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジ南蛮	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮	ホッケの照り焼き	鶏肉旨辛唐揚
	白菜の中華煮	付) フライドポテト	付) ごぼうのかき揚げ	付) カレーかき揚げ	付) シェルベジサラダ	ポテトサラダ	ごぼうサラダ
	人参のゴマ酢和え	スパゲティサラダ	三色浸し	スパミート	かぶの大根菜あんかけ	大根のそぼろ煮	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)
	フルーツ缶	青菜えのき香あえ	チャブチエ風炒め	カフラワーの梅味噌あえ	酢の物(白菜、揚げ)	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶
エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 25g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 22g	エネルギー 540kcal たんぱく質 13g	エネルギー 577kcal 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。**



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。

	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のバジルオイル焼	マスの味噌煮	タンドリーチキン	サバ生姜ソテー	サケの錦揚げ	つくね大葉巻きハンバーグ	鶏肉の八幡巻き
	付) 干し大根煮	付) 昆布サラダ	付) 酢の物 (きゅうり・生姜)	付け合わせ (花麩)	付) ごぼうサラダ	付) チキントマトオムレツ	付) ヤングコーン天ぷら
	白菜の中華炒め	スクランブルエッグデミソースかけ	絹厚揚げ絹さや煮	千草焼きあんかけ	ピーマンゴマ酢和え	黒豆煮	細切高野の卵とじ
	オクラのわさび和え	カブと柚子の酢の物	ピーマンとしらすの炊き合わせ	わかめサラダ	竹輪のチリ風	時雨煮	玉葱マリネ
	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 24g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 12g	エネルギー 479kcal たんぱく質 24g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	おいしいビーフインコロッケ	ホッケの照り焼き	天ぷら (カレイ・エビ・インゲン)	焼鳥	タラの明太子焼き	マスの照り焼き
	付) 酢の物 (キャベツ、揚げ)	ブロッコリー味噌サラダ	付) 青菜シーフードソテー	マーボー豆腐	付) ぜんまい煮	付) 南瓜天	付) 青菜のぬた
	コンニャクの中華風旨煮	人参の香味炒め	南瓜の高野そぼろあんかけ	マカロニサラダ	チンゲンサイ豚炒め	煮物 (梅人参・ふき・お魚豆腐)	蒸し鶏と野菜の和風炒め
	ポテトサラダ		大根の加熱チリ風		蕎麦	インゲン竹輪の味噌炒め	大豆ひじき煮
	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g	エネルギー 481kcal 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。

	1 / 3 (月)	1 / 4 (火)	1 / 5 (水)	1 / 6 (木)	1 / 7 (金)	1 / 8 (土)	1 / 9 (日)
昼食	御飯 サバの土佐焼 付) カリフラワー・ピーナツあえ 青菜つきこん煮 焼そば	御飯 メンチカツ ブロッコリーサラダ インゲンの磯香和え	御飯 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 山吹和え	御飯 豚肉のタンドリー焼 付) 三色煮浸し 白菜のナムル ジャーマンポテト	御飯 サケの柚子胡椒焼き 付) 蒸し鶏とわかめの炒り煮 大根とみかんの酢の物 里芋の揚げ煮	御飯 レコ入りハンバーグ(デミ) 煮浸し(青菜、赤ピー) 南瓜インゲン煮	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) れんこんサラダ 炊き合わせ 卵豆腐
	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 24g	エネルギー 483kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 トンカツ卵とじ チリビーンズ 人参のゴマ酢和え	御飯 アジ南蛮 筑前煮 青菜えのき香あえ	御飯 鶏とうずらの甘辛煮 三色浸し チャプチェ風炒め	御飯 煮サバ 付) しめじ絹さや煮 スパミート カリフラワーの梅味噌あえ	御飯 鶏肉のクリーム煮 シェルベジサラダ ふきと高野の煮物	御飯 ブリのレモンオイル焼 付) 人参カレーピクルス ポテトサラダ 大根のそぼろ煮	御飯 鶏肉旨辛唐揚 付) 青菜のオイスター煮浸し ひじき五目煮 酢の物(キャベツ・甘酢生姜)
	エネルギー 486kcal たんぱく質 20g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 22g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 516kcal 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