



←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。

|    | 12/13 (月)                  | 12/14 (火)                  | 12/15 (水)                  | 12/16 (木)                  | 12/17 (金)                  | 12/18 (土)                  | 12/19 (日)                  |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 親子煮                        | 赤魚の野菜あんかけ                  | スコッチエッグ                    | ブリ南蛮                       | 煮込みハンバーグ                   | 赤魚南部天                      | すき焼き風                      |
|    | ゴボウの金平                     | ツナサラダ                      | ぜんまい煮                      | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | ブロッコリーサラダ                  | シエルベジサラダ                   | インゲン黒ごまサラダ                 |
|    | かりわろピカス                    | 煮浸し(青菜、竹輪)                 | ブロッコリーペペロンチーノ              | あらめ大豆煮                     | じゃが芋の旨煮                    | 時雨煮                        | ビーフン炒め                     |
|    | 煮浸し(青菜、赤ピー)                | 三色金平                       | ジャーマンポテト                   | ナスのチリソース                   | ゴマ豆腐の生姜あんかけ                | 三色ピーマン胡麻まぶし                | 青菜のエビ炒め                    |
|    | エネルギー 507kcal<br>たんぱく質 24g | エネルギー 482kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 504kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 16g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 白身魚の錦揚げ                    | ポテサラ風コロッケ                  | カレーの明太子焼き                  | 鶏肉の照り焼き                    | サバの生姜煮                     | 鶏のパン粉焼き                    | シルバーの漬焼き                   |
|    | 山吹和え                       | 人参の香味炒め                    | 南瓜サラダ                      | スパミート                      | ごぼうサラダ                     | もやしのジャージャー炒め               | 炒り豆腐                       |
|    | 干し大根と小角揚げ煮                 | ふるふき大根味噌たれかけ               | 大豆の甘辛煮                     | 柚子こしょうサラダ                  | 刻み昆布金平風                    | 白菜ミートボールコンソメ煮              | 南瓜煮                        |
|    | 若布サラダ                      | インゲンごま和え                   | ピーマンつきこん煮                  | キャベツピーナツあえ                 | チャブチェ風炒め                   | カブと人参の酢味噌あえ                | マカロニサラダ                    |
|    | エネルギー 471kcal<br>たんぱく質 10g | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 10g | エネルギー 484kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 515kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 474kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 495kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 480kcal<br>たんぱく質 17g |

※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。

|    | 12/20 (月)                  | 12/21 (火)                  | 12/22 (水)                  | 12/23 (木)                  | 12/24 (金)                  | 12/25 (土)                  | 12/26 (日)                  |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバの土佐煮                     | メンチカツ                      | ホッケの照り焼き                   | 豚肉ケチャップ生姜焼き                | タラのタンドリー焼き                 | ハンバーグ                      | 赤魚の揚げおろし煮                  |
|    | ブロッコリーオyster炒め             | カリフラワーくず煮                  | 南瓜の高野そぼろあんかけ               | 大根がんと煮                     | マカロニサラダ                    | 干し大根煮                      | パプリカとベーコンのソース炒め            |
|    | 吉野煮                        | 炊き合わせ                      | ごぼう蒸し鶏サラダ                  | ホイコーロー                     | ふきと豆乳しんじょうの煮物              | カリフラワーの酢の物                 | カブとがんと煮                    |
|    | もやしウインナー炒め                 | キャベツの加熱ピクルス                | カブの味噌煮                     | オニオンサラダ                    | 酢の物(きゅうり、かにかま)             | 明太ポテトサラダ                   | 三色豆煮                       |
|    | エネルギー 473kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 512kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 462kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 502kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 441kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 19g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉のごぼうカレー天                 | アジのパセリオイル焼き                | トンカツあんかけ煮                  | サケの照り焼き                    | 鶏のハニーマスタードかけ               | ブリのバターしょうゆ焼き               | 豚リテーホワイトカレーかけ              |
|    | 春雨とシイタケの炒め煮                | チンゲンサイ豚炒め                  | ポテトサラダ                     | ゴマ肉じゃが                     | ひじきサラダ                     | 付け合わせ(花麩)                  | 青菜のピーナツ和え                  |
|    | マーボー大根                     | パプリカとひじきの炒り煮               | ざくろ豆腐生姜あんかけ                | レコンのわさびサラダ                 | パンネミート                     | 竹輪と人参のカレー炒め                | 人参シリシリ                     |
|    | 人参の香味炒め                    | 酢の物(白菜、揚げ)                 | 青菜のコーン炒め                   | 竹輪の味噌炒め                    | ブロッコリーとムシの炒め物              | 炊き合わせ<br>おろし和え             | 枝豆酢の物                      |
|    | エネルギー 507kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 522kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 485kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 612kcal<br>たんぱく質 24g | エネルギー 491kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 519kcal<br>たんぱく質 24g |

※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。

|                            | 12/13 (月)                  | 12/14 (火)                  | 12/15 (水)                  | 12/16 (木)                  | 12/17 (金)                  | 12/18 (土)                  | 12/19 (日)     |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
| 昼食                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯            |
|                            | 親子煮                        | 赤魚の野菜あんかけ                  | スコッチエッグ                    | マスの照り焼き                    | 煮込みハンバーグ                   | 赤魚南部天                      | すき焼き風         |
|                            | 付) カワラーピコ入                 | 付) 玉子焼き                    | ぜんまい煮                      | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | じゃが芋の旨煮                    | 付) 三色ピーマン胡麻まぶし             | 付) インゲン黒ごまサラダ |
|                            | スパゲティサラダ                   | ツナサラダ                      | ジャーマンポテト                   | マセドアンサラダ                   | 干し大根の酢の物                   | シエルベジサラダ                   | ビーフン炒め        |
|                            | 煮浸し(青菜、赤ピコ)                | 煮浸し(青菜と竹輪)                 | 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              | 青菜揚げ煮                      | しめじの酢の物       |
| エネルギー 577kcal<br>たんぱく質 24g | エネルギー 539kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 586kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 558kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 525kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 534kcal<br>たんぱく質 17g |               |
| 夕食                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯            |
|                            | 白身魚の錦揚げ                    | ポテサラ風コロッケ                  | カレーの明太子焼き                  | 鶏肉の照り焼き                    | サバの生姜煮                     | 鶏のパン粉焼き                    | シルバーの漬焼き      |
|                            | 干し大根と小角揚げ煮                 | 付) インゲンごま和え                | 付) 南瓜サラダ                   | 付) ヤングコーン素揚げ               | 付) もやしとねぎのかき揚げ             | もやしのジャージャー炒め               | 付) マカロニサラダ    |
|                            | 白菜と柚子の酢の物                  | 人参の香味炒め                    | 大豆の甘辛煮                     | 柚子こしょうサラダ                  | ごぼうサラダ                     | カブと人参の酢味噌あえ                | 酢の物(キャベツ、揚げ)  |
|                            | エネルギー補給ゼリー-80              | ふろふき大根味噌たれかけ               | ピーマンつきこん煮                  | キャベツピーナツあえ                 | チャプチェ風炒め                   | エネルギー補給ゼリー-80              | 炒り豆腐          |
| エネルギー 513kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 582kcal<br>たんぱく質 10g | エネルギー 536kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 553kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 549kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 595kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 578kcal<br>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。

|    | 12/20 (月)                  | 12/21 (火)                  | 12/22 (水)                  | 12/23 (木)                  | 12/24 (金)                  | 12/25 (土)                  | 12/26 (日)                  |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバの土佐煮                     | メンチカツ                      | ホッケの照り焼き                   | 豚肉ケチャップ生姜焼き                | タラのタンドリー焼き                 | ハンバーグ                      | 赤魚の揚げおろし煮                  |
|    | 付) かき揚げ                    | キャベツの加熱ピザ                  | 付) ごぼう蒸し鶏サラダ               | 大根がんも煮                     | マカロニサラダ                    | 付) 青菜の胡麻和え                 | パプリカとベーコンのソース炒め            |
|    | 吉野煮                        | カリフラワーくず煮                  | 南瓜の高野そぼろあんかけ               | もやしごま酢和え                   | ふきと豆乳しんじょうの煮物              | 干し大根煮                      | カブとがんも煮                    |
|    | 青菜煮浸し                      | フルーツ缶                      | カブの味噌煮                     | エネルギー補給ゼリー-80              | エネルギー補給ゼリー-80              | 明太ポテトサラダ                   | 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              |                            |                            |                            |                            |
|    | エネルギー 580kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 570kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 545kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 589kcal<br>たんぱく質 15g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉のごぼうカレー天                 | アジのパセリオイル焼き                | トンカツあんかけ煮                  | サケの照り焼き                    | 鶏肉の南部天                     | ブリのバターしょうゆ焼き               | 豚ソテーホワイトカレーかけ              |
|    | 付) 人参の香味炒め                 | 付) 大根の加熱ナラ風                | ポテトサラダ                     | 付) きのこのかき揚げ                | ポトフ                        | 付) 竹輪と人参の加熱炒め              | 付) 人参シリシリ                  |
|    | マーボー大根                     | チンゲンサイ豚炒め                  | ぜんまい煮                      | レタスのわさびサラダ                 | ペンネミート                     | 炊き合わせ                      | ゴボウの金平                     |
|    | 彩り野菜の白あえ                   | 酢の物(白菜、揚げ)                 | フルーツ缶                      | ゴマ肉じゃが                     | フルーツ缶                      | 焼きそば                       | 青菜のピザ和え                    |
|    |                            |                            |                            |                            |                            |                            | フルーツ缶                      |
|    | エネルギー 551kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 568kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 580kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 570kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 525kcal<br>たんぱく質 18g |

※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。

|       | 12/13 (月)                  | 12/14 (火)                  | 12/15 (水)                  | 12/16 (木)                  | 12/17 (金)                  | 12/18 (土)                  | 12/19 (日)                  |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食    | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|       | 親子煮                        | 赤魚の野菜あんかけ                  | スコッチエッグ                    | ブリ南蛮                       | 煮込みハンバーグ                   | 赤魚南部天                      | すき焼き風                      |
|       | ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞｰｻﾗﾀﾞ               | 付) 三色金平                    | 付) ぜんまい煮                   | 付) あらめ大豆煮                  | ブロッコリーサラダ                  | 付) 三色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻まぶし            | 付) ﾋｰﾌﾝ炒め                  |
|       | 煮浸し(青菜、赤ﾋﾟｰ)               | ツナサラダ                      | ブロッコリーペペロンチーノ              | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | じゃが芋の旨煮                    | シェルベジサラダ                   | ｲﾝｹﾝ黒ごまサラダ                 |
|       | 煮浸し(青菜、竹輪)                 | ジャーマンポテト                   | ナスのチリソース                   |                            | 時雨煮                        | 青菜のエビ炒め                    |                            |
|       | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 23g | エネルギー 471kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 508kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 470kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 16g |
| 夕食    | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|       | 白身魚の錦揚げ                    | ポテサラ風コロッケ                  | カレーの明太子焼き                  | 鶏肉の照り焼き                    | サバの生姜煮                     | 鶏のパン粉焼き                    | シルバーの漬焼き                   |
|       | 付) 山吹和え                    | 人参の香味炒め                    | 付) ﾋｰﾏﾝつきこん煮               | 付) 柚子こしょうサラダ               | 付) 刻み昆布金平風                 | 付) もやしのｼﾞｬｰｼﾞｬｰ炒め          | 付) ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ                |
|       | 干し大根と小角揚げ煮                 | ふろふき大根味噌たれかけ               | 南瓜サラダ                      | スパミート                      | ごぼうサラダ                     | 白菜ミートボールコンソメ煮              | 炒り豆腐                       |
| 若布サラダ |                            | 大豆の甘辛煮                     | キャベツピーナツあえ                 | チャプチェ風炒め                   | カブと人参の酢味噌あえ                | 南瓜煮                        |                            |
|       | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 518kcal<br>たんぱく質 10g | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 511kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 474kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 475kcal<br>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。

## < 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。

|    | 12/20 (月)                  | 12/21 (火)                  | 12/22 (水)                  | 12/23 (木)                  | 12/24 (金)                  | 12/25 (土)                  | 12/26 (日)                  |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバの土佐煮                     | メンチカツ                      | ホッケの照り焼き                   | 豚肉ケチャップ生姜焼き                | タラのタンドリー焼き                 | ハンバーグ                      | 赤魚の揚げおろし煮                  |
|    | 付) ブロッコリーオニオン炒め            | 炊き合わせ                      | 付) ごぼう蒸し鶏サラダ               | 付) オニオンサラダ                 | 付) マカロニサラダ                 | 青菜の胡麻和え                    | 三色豆煮                       |
|    | 吉野煮                        | キャベツのカレーピラフ                | 南瓜の高野そぼろあんかけ               | 大根がんと煮                     | ふきと豆乳しんじょうの煮物              | 明太ポテトサラダ                   | ブロッコリーごまサラダ                |
|    | もやしウインナー炒め                 |                            | カブの味噌煮                     | ホイコーロー                     | 酢の物(きゅうり、かにかま)             |                            |                            |
|    | エネルギー 470kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 456kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 495kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 449kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 17g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉のごぼうカレー天                 | アジのパセリオイル焼き                | トンカツあんかけ煮                  | サケの照り焼き                    | 鶏のハニーマスタードかけ               | ブリのバターしょうゆ焼き               | 豚リテーホワイトカレーかけ              |
|    | 付) 人参の香味炒め                 | 付) 大根の加ボナー風                | ポテトサラダ                     | 付) 竹輪の味噌炒め                 | パンネミート                     | 付け合わせ(花麩)                  | 青菜のピナツ和え                   |
|    | マーボー大根                     | チンゲンサイ豚炒め                  | ざくろ豆腐生姜あんかけ                | ゴマ肉じゃが                     | ブロッコリーとハムの炒め物              | 竹輪と人参のカレー炒め                | 人参シリシリ                     |
|    | 彩り野菜の白あえ                   | 酢の物(白菜、揚げ)                 | 青菜のコーン炒め                   | レタスのわさびサラダ                 |                            | 焼きそば                       |                            |
|    | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 521kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 487kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 589kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 501kcal<br>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