



←こちらより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

< 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 / 10 (月)	1 / 11 (火)	1 / 12 (水)	1 / 13 (木)	1 / 14 (金)	1 / 15 (土)	1 / 16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉ブルコギ	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サケの風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き	親子煮
	ひじきの白和え	わかめの卵とじ	野菜の味噌炒め	三色浸し	塩焼そば	磯香和え	酢の物(大根、ハム)
	インゲンとツナの煮物	金時豆煮	金平れんこん	肉じゃが	煮物(人参、インゲン、揚げ)	吉野煮	干しいたけ春雨炒め
	カリフラワーの酢の物	玉葱マリネ	もやし胡麻酢和え	高野豆腐煮	キャベツオスターソース炒め	炒り豆腐	花ふとふき煮
	エネルギー 449kcal たんぱく質 17g	エネルギー 487kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 445kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの黄金焼き	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレーの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	大根サラダ	人参の香味炒め	ブロッコリーサラダ	青菜のウインナー炒め	ミモザサラダ	昆布煮(人参、揚げ)	インゲンのオスター炒め
	大豆と豚肉の甘辛煮	青菜コーンの煮浸し	法蓮草胡麻和え	酢の物(大根、わかめ)	白菜ミートボールクリーム煮	ブロッコリーわさび和え	マーボー豆腐
	山くらげの金平風	酢の物(春雨、わかめ)	インゲンとシメジ煮	南瓜サラダ	ソーセージのカレー炒め	梅風味サラダ	キャベツ揚げ煮
	エネルギー 545kcal たんぱく質 21g	エネルギー 519kcal たんぱく質 20g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 482kcal 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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン&伊藤園ジュース(200ML)

税込260円





←献立は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。

	1 / 17 (月)	1 / 18 (火)	1 / 19 (水)	1 / 20 (木)	1 / 21 (金)	1 / 22 (土)	1 / 23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケの粕煮	スコッチエッグ1/2	白身魚の南部揚げ	鶏肉の天婦羅	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	ブロッコリー茸ソテー	アスパラサラダ	シエルベジサラダ	マーボー大根	青菜のピリ辛和え	炊き合わせ	マカロニサラダ
	シーフード焼きそば	パプリカとひじきの炒り煮	酢の物(春雨、わかめ)	かぶと柚子の酢の物	白菜のキムチ炒め	インゲンソテー	こんにゃくの中華風旨煮
	青菜の胡麻和え	チリビーンズ	人参とツナの卵炒め	キャベツ揚げのおかか炒め	金時豆煮	キャベツの胡麻酢あえ	酢の物(白菜、揚げ)
	エネルギー 496kcal たんぱく質 11g	エネルギー 513kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 553kcal たんぱく質 24g	エネルギー 466kcal たんぱく質 20g	エネルギー 468kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼き	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サケの中華風照焼き	ポテサラ風コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏のつくね焼き
	酢の物(きゅうり、蒲鉾)	インゲン黒胡麻サラダ	しめじの酢の物	ひじきサラダ	酢の物(きゅうり、竹輪)	わかめサラダ	ブロッコリーオイスター炒め
	里芋の利休煮	カラアワセコン煮	五目巾着煮	ブロッコリーの胡麻和え	筑前煮	南瓜煮	大根の煮物
	青菜チャンプル	白菜と竹輪の煮浸し	青菜のシーフード炒め	かこのふわふわ豆腐煮	大豆ひじき煮	青菜とえのきの浸し	玉葱の卵とじ
	エネルギー 513kcal たんぱく質 23g	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21g	エネルギー 454kcal たんぱく質 17g	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 12g	エネルギー 467kcal 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。



モルツウエル株式会社



←コチラより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

< たんぱく塩分調整献立表 >

*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 / 1 0 (月)	1 / 1 1 (火)	1 / 1 2 (水)	1 / 1 3 (木)	1 / 1 4 (金)	1 / 1 5 (土)	1 / 1 6 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉ブルコギ	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サケの風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き	親子煮
	付) カワラーの酢の物	付) ごぼうのかき揚げ	野菜の味噌炒め	肉じゃが	付) きのこのかき揚げ	吉野煮	干しいたけ春雨炒め
	インゲンとツナ煮物	揚げだし豆腐	金平れんこん	高野豆腐煮	塩焼そば	炒り豆腐	ポテトサラダ
	こんにゃくのおかか煮	玉葱マリネ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	干し大根サラダ	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 551kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 594kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの黄金焼き	鶏肉のり塩唐揚げ	赤魚南部天	豚肉の中華天婦羅	カレーの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付) かきあげ(玉葱、紅生姜)	人参の香味炒め	付) ポテトサラダ	青菜のウインナー炒め	ミモザサラダ	青菜ベーコン炒め	インゲンのオイスター炒め
	大根サラダ	青菜コーンの煮浸し	法蓮草胡麻和え	ロールキャベツソメ煮	白菜ミートボールクリーム煮	梅風味サラダ	キャベツ揚げ煮
	山くらげの金平風	フルーツ缶	インゲンとシメジ煮	フルーツ缶	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
	フルーツ缶		フルーツ缶				
	エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 21g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 573kcal たんぱく質 22g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 11g

※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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン & 伊藤園ジュース(200ML)

税込260円





←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 / 17 (月)	1 / 18 (火)	1 / 19 (水)	1 / 20 (木)	1 / 21 (金)	1 / 22 (土)	1 / 23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケの粕煮	スコッチエッグ1/2	白身魚の南部揚げ	鶏肉の天婦羅	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	シーフード*焼きそば	アスパラサラダ	シェルベジサラダ	マーボー大根	付) 金時豆煮	さつま芋のサラダ	付) マカロニサラダ
	キャベツと炒り卵の酢の物	南瓜のマリネ	人参とツナの卵炒め	かぶと柚子の酢の物	青菜のピ*ナツ和え	炊き合わせ	こんにゃくの中華風旨煮
	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	白菜のキムチ炒め	フルーツ缶	酢の物(白菜、揚げ)
エネルギー 545kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 12g	エネルギー 580kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 21g	エネルギー 546kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼き	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サケの中華風照焼き	ポ*テサラ風コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏のつくね焼き
	付) 青菜チャンプル	インゲン黒胡麻サラダ*	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	筑前煮	もやし中華炒め	大根の煮物
	春雨の中華サラダ	カリフラワー*コン煮	青菜のシーフード*炒め	かこのふわふわ豆腐煮	ナポリタン	南瓜煮	玉葱の卵とじ
	里芋の利休煮	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	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
エネルギー 593kcal たんぱく質 23g	エネルギー 561kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 610kcal たんぱく質 14g	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal 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



←こちらより、お弁当の感想やご意見お待ちしております！

< 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。

	1 / 10 (月)	1 / 11 (火)	1 / 12 (水)	1 / 13 (木)	1 / 14 (金)	1 / 15 (土)	1 / 16 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉プルコギ	サバの韓国風煮	鶏団子煮	サケの風味焼き	惣菜いなり	アジのさんが焼き	親子煮
	付) カリフラワーの酢の物	付) 金時豆煮	付) もやし胡麻酢和え	付) 三色浸し	付) 干し大根サラダ	付) 磯香和え	酢の物(大根、ハム)
	ひじきの白和え	わかめの卵とじ	人参ひじきツナサラダ	肉じゃが	塩焼そば	吉野煮	ポテトサラダ
	インゲンとツナの煮物	玉葱マリネ	野菜の味噌炒め	高野豆腐煮	煮物(人参、インゲン、揚げ)	炒り豆腐	
	エネルギー 445kcal たんぱく質 17g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 439kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 18g	エネルギー 463kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの黄金焼き	鶏肉のり塩唐揚げ	ブりのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼き	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	付) 大根サラダ	付) 人参の香味炒め	付) 法蓮草胡麻和え	付) 酢の物(大根、わかめ)	付) ソーゼの咖喱炒め	青菜ベーコン炒め	付) キャベツ揚げ煮
	大豆と豚肉の甘辛煮	青菜コーンの煮浸し	ブロッコリーサラダ	青菜のウインナー炒め	ミモザサラダ	梅風味サラダ	インゲンのオニオン炒め
	山くらげの金平風	酢の物(春雨、わかめ)	インゲンとシメジ煮	南瓜サラダ	蒸し鶏の辛子酢味噌和え		マーボー豆腐
	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal 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。

お弁当と一緒に朝食セットもお届けします！

天然酵母パン & 伊藤園ジュース(200ML)

税込260円





←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 / 17 (月)	1 / 18 (火)	1 / 19 (水)	1 / 20 (木)	1 / 21 (金)	1 / 22 (土)	1 / 23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サケの粕煮	スコッチエッグ1/2	白身魚の南部揚げ	鶏肉の天婦羅	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	付) 青菜の胡麻和え	付) アスパラサラダ	付) シェルベジサラダ	付) キャベツ揚げのおかか炒め	金時豆煮	さつま芋のサラダ	付) マカロニサラダ
	ブロッコリー茸ソテー	パプリカとひじきの炒り煮	酢の物(春雨、わかめ)	マーボー大根	卵サラダ	炊き合わせ	こんにゃくの中華風旨煮
	シーフード焼きそば	チリビーンズ	人参とツナの卵炒め	かぶと柚子の酢の物			酢の物(白菜、揚げ)
エネルギー 496kcal たんぱく質 11g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 11g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 471kcal たんぱく質 19g	エネルギー 505kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の照り焼き	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サケの中華風照焼き	ホテラ風コロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏のつくね焼き
	付) 酢の物(きゅうり、蒲鉾)	付) 白菜と竹輪の煮浸し	五目巾着煮	付) ブロッコリーの胡麻和え	酢の物(きゅうり、竹輪)	付) もやし中華炒め	付) ブロッコリーオニオン炒め
	里芋の利休煮	インゲン黒胡麻サラダ	青菜のシーフード炒め	ひじきサラダ	大豆ひじき煮	南瓜煮	大根の煮物
	青菜チャンプル	カリフラワーハンバーグ煮		かこのふわふわ豆腐煮		青菜とえのきの浸し	玉葱の卵とじ
エネルギー 508kcal たんぱく質 23g	エネルギー 464kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 20g	エネルギー 459kcal たんぱく質 17g	エネルギー 526kcal たんぱく質 10g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 461kcal 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