



←コチラより、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 / 2 4 (月)	1 / 2 5 (火)	1 / 2 6 (水)	1 / 2 7 (木)	1 / 2 8 (金)	1 / 2 9 (土)	1 / 3 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	親子煮
	ひじきの白和え	白菜ベーコン煮	ごぼうの金平	磯香和え	ブロッコリーの胡麻和え	野菜炒め	三色なます
	きのこの当座煮	玉子焼き	しめじ絹さや煮	揚げだし豆腐	人参レーズン和え	南瓜そぼろあんかけ	大豆とひじきの中華煮
	キャベツウインナー炒め	レンコンペペロンチーノ	じゃが芋の酢の物	里芋の利休煮	中華炒め	青菜の白和え	法蓮草のお浸し
	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 402kcal たんぱく質 12g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 461kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal たんぱく質 27g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの味噌煮	揚げ鶏のおろし煮	サケの漬け焼	五目鶏団子煮	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼	カレーの味噌焼
	炒めなます	オーロラスパサラダ	インゲンのオイスター炒め	炊き合わせ	ビーフン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	南瓜サラダ
	大豆、昆布煮	煮浸し(青菜、竹輪)	おから煮	かりフラワーカス	さつま芋とひじきのサラダ	白菜のナムル	しめじの酢の物
	バンバンジーサラダ	アスパラの中華炒め	わかめサラダ	ポテトサラダ	カレー醤油炒め煮	スパゲティサラダ	煮物
	エネルギー 461kcal たんぱく質 15g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22g	エネルギー 443kcal たんぱく質 12g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g

※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 1 (月)	2 / 1 (火)	2 / 2 (水)	2 / 3 (木)	2 / 4 (金)	2 / 5 (土)	2 / 6 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラのパン粉焼き	肉じゃがコロッケ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	煮サバ
	さつま芋あらめ煮	卵とじ(玉葱、絹さや)	麻婆豆腐	三色ピ-マン胡麻まぶし	青菜の卵とじ	インゲン-コン炒め	中華風卵とじ
	おからの酢の物	干し大根煮	蓮根の胡麻酢和え	わかめサラダ	チリビーンズ	昆布煮(人参、揚げ)	ごぼうのそぼろ煮
	スクランブルエッグ チリソースかけ	キャベツハ-コン炒め	はんぺん煮	南瓜煮	コールスローサラダ	青菜とインの梅和え	きのこのかき揚げ
	エネルギー 488kcal たんぱく質 20g	エネルギー 461kcal たんぱく質 17g	エネルギー 435kcal たんぱく質 13g	エネルギー 485kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 23g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	イワシハンバーグケチャップ°煮	トンカツ	サケのレモンオイル焼	豚肉の中華天婦羅
	青菜の煮浸し	カリフラワー-くず煮	ブロッコリー-味噌サラダ°	ポテトサラダ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	煮浸し(青菜、赤ピ-)	もやしのマリネ
	筑前煮	焼そば	大根の高野そぼろ煮	蕎麦 (ジュレかけ)	源平なます	春雨の中華サラダ	煮物(人参、インゲン、がんも)
	もやしの酢味噌和え	人参ピーナツ和え	酢の物(白菜、揚げ)	イタリアン金平	甘辛煮(こんにゃく、椎茸)	揚げ里芋の辛みたれ	大根サラダ
	エネルギー 528kcal たんぱく質 21g	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 14g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 11g	エネルギー 518kcal 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。**





←こちらより、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 / 2 4 (月)	1 / 2 5 (火)	1 / 2 6 (水)	1 / 2 7 (木)	1 / 2 8 (金)	1 / 2 9 (土)	1 / 3 0 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	親子煮
	インゲンとツナの煮物	付) 玉子焼き	付) しめじ絹さや煮	付) 里芋の利休煮	人参の和え物	付) ヤングコーン素揚げ	法蓮草のお浸し
	キャベツウインナー炒め	酢の物(春雨、ピーマン)	ごぼうの金平	揚げだし豆腐	中華炒め	野菜炒め	マセドアンサラダ
	フルーツ缶	白菜ベーコン煮 エネルギー補給ゼリー-80	じゃが芋の酢の物	干し大根煮	エネルギー補給ゼリー-80	南瓜そぼろあんかけ エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶
	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 526kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22g	エネルギー 581kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの味噌煮	揚げ鶏のおろし煮	サケの漬け焼	五目鶏団子煮	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼	カレーの味噌焼
	付) 黒胡麻かき揚げ	付) オーロラスパサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	白菜の炒め物	付) ビーフン炒め	付) 白菜のナムル	付) カレーかき揚げ
	青菜とシラスの炒め物	じゃが芋の煮物	インゲンのオイスター炒め	ポテトサラダ	カレー醤油炒め煮	大根の煮物	南瓜サラダ
	炒めなます エネルギー補給ゼリー-80	アスパラの中華炒め	おから煮 エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	山吹和え フルーツ缶	スパゲティサラダ	しめじの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 572kcal たんぱく質 16g	エネルギー 600kcal たんぱく質 23g	エネルギー 546kcal たんぱく質 14g	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 557kcal 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





←献立はモルツウェ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 1 (月)	2 / 1 (火)	2 / 2 (水)	2 / 3 (木)	2 / 4 (金)	2 / 5 (土)	2 / 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラの天ぷら	肉じゃがコロッケ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	煮サバ
	付) さつまい煮	卵とじ(玉葱、絹さや)	麻婆豆腐	付) 揚げ茄子のホン酢かけ	じゃが芋旨煮	インゲンハコ炒め	中華風卵とじ
	ナポリタン	キャベツハコ炒め	蓮根の胡麻酢和え	三色ピーマン胡麻まぶし	コールスローサラダ	マカロニサラダ	ごぼうのそぼろ煮
	おからの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	青菜コーンの煮浸し 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	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 516kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 554kcal たんぱく質 13g	エネルギー 558kcal たんぱく質 18g	エネルギー 567kcal たんぱく質 12g	エネルギー 578kcal たんぱく質 23g	エネルギー 552kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブりのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	イワシハンバーグケチャップ煮	トンカツ	サケのレモンオイル焼	豚肉の中華天婦羅
	筑前煮	焼そば	付) ごぼうサラダ	付) ポテトサラダ	源平なます	付) 揚げ里芋の辛みたれ	付) もやしのマリネ
	マカロニサラダ	人参ピーナツ和え	大根の高野そぼろ煮	蕎麦(ジュレかけ)	甘辛煮	春雨の中華サラダ	煮物
	フルーツ缶	フルーツ缶	酢の物(白菜、揚げ) フルーツ缶	イタリアン金平	フルーツ缶	キャベツと炒り卵の酢の物	大根サラダ
	エネルギー 595kcal たんぱく質 21g	エネルギー 558kcal たんぱく質 19g	エネルギー 567kcal たんぱく質 19g	エネルギー 557kcal たんぱく質 14g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 543kcal たんぱく質 12g	エネルギー 563kcal 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。**





←コチラより、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 / 2 4 (月)	1 / 2 5 (火)	1 / 2 6 (水)	1 / 2 7 (木)	1 / 2 8 (金)	1 / 2 9 (土)	1 / 3 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	親子煮
	インゲンとツナの煮物	付) 玉子焼き	ごぼうの金平	付) 干し大根煮	昆布サラダ	付) 野菜炒め	法蓮草のお浸し
	キャベツウインナー炒め	白菜ベーコン煮	シエルベジサラダ	揚げだし豆腐	中華炒め	南瓜そぼろあんかけ	マセドアンサラダ
		レンコンペロンチーノ		里芋の利休煮		青菜の白和え	
	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 402kcal たんぱく質 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 465kcal たんぱく質 17g	エネルギー 522kcal たんぱく質 23g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの味噌煮	揚げ鶏のおろし煮	サケの漬け焼	五目鶏団子煮	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼	カレーの味噌焼
	付) 炒めなます	オーロラスパサラダ	付) インゲンのオニオン炒め	付) カリフラワーピクルス	付) ビーフン炒め	付) インゲン胡麻味噌炒め	付) しめじの酢の物
	大豆、昆布煮	じゃが芋の煮物	おから煮	炊き合わせ	さつま芋とひじきのサラダ	白菜のナムル	南瓜サラダ
		わかめサラダ	ポテトサラダ	カレー醤油炒め煮	スパゲティサラダ	煮物	
	エネルギー 461kcal たんぱく質 15g	エネルギー 556kcal たんぱく質 21g	エネルギー 436kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g

※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





←献立はモルツウェ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 1 (月)	2 / 1 (火)	2 / 2 (水)	2 / 3 (木)	2 / 4 (金)	2 / 5 (土)	2 / 6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラのパン粉焼き	肉じゃがコロッケ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	煮サバ
	付) おからの酢の物	付) 干し大根煮	付) 蓮根の胡麻酢和え	わかめサラダ	付) チリビーンズ	インゲン・コン炒め	付) きこのかき揚げ
	さつま芋あらめ煮	卵とじ(玉葱、絹さや)	麻婆豆腐	南瓜煮	じゃが芋旨煮	昆布煮(人参、揚げ)	中華風卵とじ
	スクランブルエッグフリースかけ	キャベツ・コン炒め	はんぺん煮		コールスローサラダ		ごぼうのそぼろ煮
	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 430kcal たんぱく質 13g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 485kcal たんぱく質 23g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	イワシハンバーグケチャップ煮	トンカツ	サケのレモンオイル焼	豚肉の中華天婦羅
	青菜の煮浸し	焼そば	付) 酢の物(白菜、揚げ)	付) ポテトサラダ	蒸し鶏と野菜の和風炒め	付) 煮浸し(青菜、赤ピー)	付) もやしのマリネ
	もやしの酢味噌和え	人参ピーナツ和え	ブロッコリー味噌サラダ	蕎麦(ジュレかけ)	甘辛煮(こんにゃく、椎茸)	春雨の中華サラダ	煮物(人参、インゲン、がんも)
			大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平		揚げ里芋の辛みたれ	ブロッコリーと海老炒め
	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 10g	エネルギー 511kcal 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。**



**Morzwell!**  
モルツウェル株式会社