



←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。

	2 / 7 (月)	2 / 8 (火)	2 / 9 (水)	2 / 10 (木)	2 / 11 (金)	2 / 12 (土)	2 / 13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	ホッケの照り焼き	トンカツカレーあんかけ煮	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉デミソース煮
	ジャーマンポテト	ブロッコリーサラダ	もやし中華炒め	インゲンの磯香和え	三色浸し	人参ひじきツナサラダ	わかめの卵とじ
	棒々鶏サラダ	焼きビーフン	里芋の利休煮	焼そば	オムレツ(玉葱・ツナ)	高野のそぼろ煮	八宝菜
	青菜と竹輪のぬた	玉葱の卵とじ	青菜の白和え	おから煮	酢の物(きゅうり、竹輪)	大根人参味噌煮	金平れんこん
	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 451kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 24g	エネルギー 460kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏の唐揚	サケのマヨネーズ焼き	豚肉のヒ°リ辛生姜焼き	サワラのレモンオイル焼き	鶏つくね味噌たれがけ	サケの煮つけ
	白菜のそぼろ煮	コールスローサラダ	胡麻肉じゃが	煮浸し	もやしのカレーマリネ	ポテトサラダ	付け合わせ
	かりわーりんマリネ	三色金平	花麩とふき煮	ブロッコリーベーコン炒め	麻婆豆腐	干しいたけ春雨炒め	豆腐チャンプル
	ヌードルサラダ	山吹和え	ごぼう蒸し鶏サラダ	わかめサラダ	五目煮	酢の物(白菜、揚げ)	里芋のそぼろ煮 シエルベジサラダ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 533kcal たんぱく質 22g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal 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



＜ 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。

	2/14 (月)	2/15 (火)	2/16 (水)	2/17 (木)	2/18 (金)	2/19 (土)	2/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太ポテト焼き	豚肉のねぎ胡麻天	マスの漬け焼き	カレーコロッケ	サワラの黄金焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	干し大根の酢の物	じゃが芋の金平	塩焼そば	青菜と蒸し鶏の和え物	干大根の菜種和え	中華風卵とじ	さつま芋のサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布と人参の梅煮	時雨煮(キノコ、牛)	しめじの酢の物	青菜がんと煮	舞茸とパプリカの酢の物	ぜんまいと小角揚げの煮物
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	金時豆煮	コールスローサラダ	玉葱マリネ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 464kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 458kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライドチキン	アジのバンバンジー風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	たらカツ	ハンバーグ
	三色炒め	もやしの卵とじ	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	カリフラワーの梅味噌あえ	白菜のキムチ炒め	煮物(車麩、絹さや、人参)
	カリフラワーくず煮	大根と牛肉の味噌煮	里芋煮	干しいたけ春雨炒め	こんにゃくの中華風旨煮	煮浸し(青菜、竹輪)	ふきの金平風
	大根の梅サラダ	いんげんおかか和え	おからのサラダ	ブロッコリーピーナツあえ	キャベツ揚げのおかか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	酢の物(春雨、人参)
	エネルギー 545kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 550kcal 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。



モルツウェル株式会社



←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。

	2/7 (月)	2/8 (火)	2/9 (水)	2/10 (木)	2/11 (金)	2/12 (土)	2/13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き風	ホッケの照り焼き	トンカツカレーあんかけ煮	アジの天婦羅	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	豚肉デミソース煮
	付) ピーマン胡麻かきあげ	付) こんにゃくの酢味噌和え	もやし中華炒め	焼そば	大根のカルボナーラ風	付) 玉子焼き	金平れんこん
	ジャーマンポテト	焼きビーフン	青菜の白和え	おから煮	三色浸し	大根人参味噌煮	もやし胡麻酢和え
	棒々鶏サラダ	玉葱の卵とじ	フルーツ缶	フルーツ缶		青菜とえのきの浸し	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 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal たんぱく質 19g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 20g	エネルギー 567kcal たんぱく質 14g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚南部天	鶏の唐揚	サケのマヨネーズ焼き	豚肉のヒリ辛生姜焼き	サワラのレモンオイル焼き	鶏つくね味噌たれがけ	サケの煮つけ
	付) ニードルサラダ	付) 人参の胡麻酢和え	バンサンスー	煮浸し	もやしのカレーマリネ	付) 竹輪のかき揚げ	付) シェルベジサラダ
	苺のスクランブルエッグ	コールスローサラダ	胡麻肉じゃが	紅白なます	南瓜サラダ	ポテトサラダ	豆腐チャンプル
	白菜のそぼろ煮	三色金平	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	酢の物(白菜、揚げ)	里芋のそぼろ煮
		エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 21g	エネルギー 595kcal たんぱく質 13g	エネルギー 539kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 14g	エネルギー 557kcal 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。

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



＜ 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。

	2 / 1 4 (月)	2 / 1 5 (火)	2 / 1 6 (水)	2 / 1 7 (木)	2 / 1 8 (金)	2 / 1 9 (土)	2 / 2 0 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太ポテト焼き	豚肉のねぎ胡麻天	マスの漬け焼き	カレーコロッケ	サワラの黄金焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	甘酢あえ（白菜、竹輪）	塩焼そば	付）コールスローサラダ	付）干大根の菜種和え	中華風卵とじ	ぜんまいと小角揚げの煮物
	青菜つきこん煮	じゃが芋の金平	時雨煮(キノコ、牛)	青菜と蒸し鶏の和え物	青菜がんと煮	大根の高野そぼろ煮	さつま芋のサラダ
	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	しめじの酢の物	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
	エネルギー 517kcal たんぱく質 11g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 554kcal たんぱく質 16g	エネルギー 577kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 19g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライドチキン	アジのバンバンジー風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	たらカツ	ハンバーグ
	付）三色炒め	付）いんげんおおかか和え	青菜のシーフード炒め	付）しいたけ天	こんにゃくの中華風旨煮	付）インゲン黒胡麻サラダ	付）酢の物(春雨、人参)
	カリフラワーくず煮	もやしの卵とじ	おからのサラダ	卵サラダ	キャベツ揚げのおおかか炒め	もやしと人参の酢の物	煮物(車麩、絹さや、人参)
	大根の梅サラダ	マセドアンサラダ	フルーツ缶	白菜とミカンの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	白菜のキムチ炒め	ふきの金平風
	エネルギー 588kcal たんぱく質 23g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 538kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 25g

※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 1 4 時、夕食は当日 1 9 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。

	2/7 (月)	2/8 (火)	2/9 (水)	2/10 (木)	2/11 (金)	2/12 (土)	2/13 (日)
昼食	御飯 すき焼き風 ジャーマンポテト 棒々鶏サラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付) ブロッコリーサラダ 焼きビーフン 玉葱の卵とじ	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 もやし中華炒め 昆布サラダ	御飯 アジの天婦羅 付) インゲンの磯香和え 焼そば おから煮	御飯 おでん風 三色浸し オムレツ(玉葱・ツナ)	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 付) 人参ひじきツナサラダ 高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮	御飯 豚肉デミソース煮 付) 金平れんこん わかめの卵とじ 八宝菜
	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 445kcal たんぱく質 13g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal たんぱく質 23g	エネルギー 459kcal たんぱく質 13g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 赤魚南部天 付) 白菜のそぼろ煮 茸のスクランブルエッグ ヌードルサラダ	御飯 鶏の唐揚 付) 人参の胡麻酢和え コールスローサラダ 山吹和え	御飯 サケのマヨネーズ焼き 付) バンサンスー 胡麻肉じゃが 花麩とふき煮	御飯 豚肉のピリ辛生姜焼き 付) 煮浸し ブロッコリーベーコン炒め わかめサラダ	御飯 サワラのレモンオイル焼き 付) もやしのカレーマリネ 麻婆豆腐 五目煮	御飯 鶏つくね味噌たれがけ 付) 酢の物(白菜、揚げ) ポテトサラダ 干しいたけ春雨炒め	御飯 サケの煮つけ 付け合わせ 豆腐チャンプル シエルベジサラダ
	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 13g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 508kcal たんぱく質 18g	エネルギー 464kcal 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



＜ 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。

	2/14 (月)	2/15 (火)	2/16 (水)	2/17 (木)	2/18 (金)	2/19 (土)	2/20 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タラの明太ポテト焼き	豚肉のねぎ胡麻天	マスの漬け焼き	カレーコロッケ	サワラの黄金焼き	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	付) 青菜つきこん煮	付) 刻み昆布と人参の梅煮	付) 金時豆煮	青菜と蒸し鶏の和え物	付) 干大根の菜種和え	付) 舞茸とパプリカの酢の物	付) かき揚げ
	干し大根の酢の物	じゃが芋の金平	塩焼そば	しめじの酢の物	青菜がんと煮	中華風卵とじ	さつま芋のサラダ
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	時雨煮(キノコ、牛)		玉葱マリネ	大根の高野そぼろ煮	ぜんまいと小角揚げの煮物
	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 469kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーフライドチキン	アジのバンバンジー風	豚肉と蓮根の甘酢炒め	サバの韓国風煮	鶏団子煮	たらカツ	ハンバーグ
	三色炒め	付) いんげんおかか和え	付) 青菜のシーフード炒め	付) ブロッコリーピーナツあえ	カリフラワーの梅味噌あえ	付) 煮浸し(青菜、竹輪)	ふきの金平風
	カリフラワーくず煮	もやしの卵とじ	里芋煮	卵サラダ	こんにゃくの中華風旨煮	白菜のキムチ炒め	酢の物(春雨、人参)
		大根と牛肉の味噌煮	おからのサラダ	干しいたけ春雨炒め		インゲン黒胡麻サラダ	
	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 517kcal たんぱく質 24g

※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