



←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。

	2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (金)	2/26 (土)	2/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	ブリ南蛮	豚肉巻天	ホッケの照り焼き	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	もやし胡麻あえ	ひじき五目煮	ごぼうの明太炒め	インゲン黒胡麻サラダ	ポテトサラダ	酢の物(きゅうり、シラス)
	金時豆煮	イタリアン金平	人参レーズン和え	カリフラワーくず煮	エビチリ風	ふろふき大根そぼろあんかけ	干し大根煮
	枝豆天煮	山くらげの煮物	南瓜サラダ	酢の物(きゅうり、竹輪)	ゆず和え(青菜、えのき)	青菜のおかか胡麻和え	竹輪のカレー炒め
	エネルギー 456kcal たんぱく質 19g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 12g	エネルギー 420kcal たんぱく質 12g	エネルギー 498kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 480kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	鶏肉のケチャップ°照り焼	サケの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからコロッケ	サケのおろし煮
	煮浸し(青菜、赤ピー°)	インゲンとツナの煮物	シエルベジサラダ	酢の物(白菜、揚げ)	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	ひじきサラダ
	大豆の甘辛煮	大根の生姜酢和え	じゃが芋・人参・揚げ煮	麻婆豆腐	ふきと豆乳しんじょうの煮物	オクラの磯香和え	肉じゃが
	大根ベーコン炒め	ブロッコリーオニオン炒め	中華風卵とじ	里芋の山椒味噌煮	ツナサラダ	ごぼうの梅サラダ	バンサンスー
	エネルギー 531kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g	エネルギー 566kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g

※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 / 28 (月)	3 / 1 (火)	3 / 2 (水)	3 / 3 (木)	3 / 4 (金)	3 / 5 (土)	3 / 6 (日)
昼食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしかけ	アジの辛子ネーズ焼	ゆで豚南蛮	サバの韓国風煮	親子煮	赤魚の揚げ煮
	山吹和え	昆布煮(人参、揚げ)	春雨の中華炒め	ピーマンと竹輪の昆布あえ	わかめサラダ	じゃが芋絹さや揚げ煮	付け合わせ(麩・絹さや)
	炊き合わせ	蓮根の甘酢和え	五目煮	インゲン、糸コン煮	山くらげの金平風	青菜の海老炒め	煮浸し(キャベツ・竹輪)
	玉葱と牛肉の中華炒め	玉葱の卵とじ	白菜とミカンの酢の物	さつま芋とひじきのサラダ	ジャーマンポテト	人参のごま酢和え	ひじきと蓮根の味噌炒め わかめの卵とじ
	エネルギー 471kcal たんぱく質 19g	エネルギー 538kcal たんぱく質 23g	エネルギー 504kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal たんぱく質 25g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	蓮根はさみ揚げ天	サワラのタンドリー風焼	鶏つくねごま味噌たれがけ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	根菜マーボー	玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒	マカロニサラダ	大根と車麩の煮物	酢の物(大根、人参)	もやしのカレー醤油炒め	ポテトサラダ
	カリフラワーピクルス	バンバンジーサラダ	キャベツの辛味噌炒め	カニしんじょう煮	ブロッコリー茸ソテー	筑前煮	野菜のオイスター炒め
	青菜細切り高野煮浸し	おから煮	酢の物(人参・もやし・葱)	青菜のピーナツ炒め	ごぼうサラダ	酢の物(きゅうり・炒り卵)	酢の物(大根・葱)
	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 439kcal たんぱく質 12g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 14g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g

※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。

	2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (金)	2/26 (土)	2/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	サバの土佐焼	豚肉巻天	ホッケの照り焼き	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	付) きのこのかき揚げ	付) 黒胡麻かき揚げ	春菊とさつま揚げのお浸し	ごぼうの明太炒め	付) インゲン黒胡麻サラダ	青菜のおかか胡麻和え	竹輪のカレー炒め
	青菜チャンプル	イタリアン金平	南瓜サラダ	カリフラワーくず煮	ぜんまい煮	ふろふき大根そぼろあんかけ	三色浸し
	枝豆天煮	山くらげの煮物	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	エビチリ風	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	フルーツ缶					
	エネルギー569kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 15g	エネルギー 516kcal たんぱく質 12g	エネルギー 535kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 17g	エネルギー 582kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	カレーの天ぷら	鶏肉のチキッポ 照り焼	サケの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからコロッケ	サケのおろし煮
	付) 大根ベーコン炒め	インゲンとツナの煮物	付) シェルベジサラダ	付) 酢の物(白菜、揚げ)	付) ツナサラダ	付) ナポリタン	付) もやしと葱のかき揚げ
	煮浸し(青菜、赤ピー)	大根の生姜酢和え	じゃが芋・人参・揚げ煮	麻婆豆腐	蒸し鶏と野菜の和風炒め	青菜つきこん煮	肉じゃが
	大豆の甘辛煮	エネルギー補給ゼリー-80	中華風卵とじ	里芋の山椒味噌煮	ふきと豆乳しんじょうの煮物	ごぼうの梅サラダ	バンサンスー
				エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 568kcal たんぱく質 21g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22g	エネルギー 585kcal たんぱく質 20g	エネルギー 577kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal 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。

	2/28 (月)	3/1 (火)	3/2 (水)	3/3 (木)	3/4 (金)	3/5 (土)	3/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろし外かけ	アジの辛子ネーズ焼	ゆで豚南蛮	サバの韓国風煮	親子煮	赤魚の揚げ煮
	山吹和え	青菜の洋風白和え	付) フライドポテト	付) 玉子焼き	山くらげの金平風	青菜の海老炒め	付け合わせ (麩・絹さや)
	玉葱と牛肉の中華炒め	蓮根の甘酢和え	五目煮	インゲン、糸コン煮	ジャーマンポテト	人参のごま酢和え	おくらのおかか和え
	エネルギー補給ゼリー-80	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	チャプチェ風炒め 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	煮浸し (キャベツ・竹輪) エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 23g	エネルギー 594kcal たんぱく質 18g	エネルギー 585kcal たんぱく質 14g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 596kcal たんぱく質 23g	エネルギー 530kcal たんぱく質 14g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	蓮根はさみ揚げ天	サワラのタンドリー風焼	鶏つくね♪マ味噌マおたれがけ	揚げカレイの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付) バンバンジーサラダ	付) マカロニサラダ	付) かきあげ(玉葱、ウィンナー)	付) ヤングコーン素揚げ	もやしのカレー醤油炒め	付) ポテトサラダ
	根菜マーボー	玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒	キャベツの辛味噌炒め	大根と車麩の煮物	酢の物(大根、人参)	ツナサラダ	野菜のオイスター炒め
	フルーツ缶	おから煮 エネルギー補給ゼリー-80	青菜とさつま揚げの煮浸し	カニしんじょう煮	南瓜のいとこ煮	フルーツ缶	酢の物 (大根・葱)
エネルギー 566kcal たんぱく質 16g	エネルギー 538kcal たんぱく質 12g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 537kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 13g	エネルギー 575kcal 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



←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。

	2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (金)	2/26 (土)	2/27 (日)
昼食	御飯						
	豚肉の生姜焼き	ぶり南蛮	豚肉巻天	ホッケの照り焼き	トンカツあんかけ煮	白身魚のタルタル焼き	牛肉の柳川風
	付) 金時豆煮	イタリアン金平	付) 人参レーズン和え	付) ごぼうの明太炒め	インゲン黒胡麻サラダ	付) ポテトサラダ	付) 干し大根煮
	青菜チャンプル	千草焼きあんかけ	ひじき五目煮	カリフラワーくず煮	エビチリ風	ふろふき大根そぼろあんかけ	酢の物(きゅうり、シラス)
	枝豆天煮		南瓜のサラダ	酢の物(きゅうり、竹輪)		青菜のおかか胡麻和え	竹輪のカレー炒め
	エネルギー 454kcal たんぱく質 19g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 416kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 480kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯						
	アジの錦揚げ	鶏肉のケチャップ 照り焼	サケの中華風照焼	鶏肉とごぼうの唐揚	サバの照り焼き	おからコロッケ	サケのおろし煮
	付) 大根ベーコン炒め	付) ブロッコリーオyster炒め	付) 中華風卵とじ	付) 酢の物(白菜、揚げ)	付) ツナサラダ	青菜つきこん煮	付) バンサンスー
	煮浸し(青菜、赤ピー)	インゲンとツナの煮物	シエルベジサラダ	麻婆豆腐	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ナポリタン	ひじきサラダ
	大豆の甘辛煮	大根の生姜酢和え	じゃが芋・人参・揚げ煮	里芋の山椒味噌煮	ふきと豆乳しんじょうの煮物		肉じゃが
	エネルギー 529kcal たんぱく質 19g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 21g	エネルギー 474kcal たんぱく質 19g	エネルギー 502kcal たんぱく質 11g	エネルギー 511kcal 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。

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 / 2 8 (月)	3 / 1 (火)	3 / 2 (水)	3 / 3 (木)	3 / 4 (金)	3 / 5 (土)	3 / 6 (日)
昼 食	御飯						
	サバの味噌煮	揚げ鶏の味噌おろしかけ	アジの辛子ネズ焼	ゆで豚南蛮	サバの韓国風煮	親子煮	赤魚の揚げ煮
	付) 山吹和え	青菜の洋風白和え	付) 春雨の中華炒め	付) ピーマンと竹輪の昆布あえ	付) ジャーマンポテト	豆腐えのきかけ	付け合わせ (麩・絹さや)
	炊き合わせ	玉葱の卵とじ	五目煮	インゲン、糸コン煮	わかめサラダ	人参のごま酢和え	ひじきと蓮根の味噌炒め
	玉葱と牛肉の中華炒め		白菜とミカンの酢の物	さつま芋とひじきのサラダ	山くらげの金平風		わかめの卵とじ
	エネルギー 470kcal たんぱく質 18g	エネルギー 540kcal たんぱく質 24g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 25g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g
夕 食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	タラのバジルオイル焼	蓮根はさみ揚げ天	サワラのタンドリー風焼	鶏つくねごま味噌マタれがけ	揚げカレーの中華あんかけ	鶏団子煮
	アスパラの味噌サラダ	付) おから煮	マカロニサラダ	付) 青菜のピーナツ炒め	酢の物(大根、人参)	付) もやしのカレー醤油炒め	ポテトサラダ
	根菜マーボー	玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒め	キャベツの辛味噌炒め	大根と車麩の煮物	ごぼうサラダ	筑前煮	野菜のオイスター炒め
		バンバンジーサラダ		カニしんじょう煮		酢の物 (きゅうり・炒り卵)	
	エネルギー 525kcal たんぱく質 15g	エネルギー 425kcal たんぱく質 11g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 478kcal たんぱく質 13g	エネルギー 512kcal 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