



←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。

	4 / 4 (月)	4 / 5 (火)	4 / 6 (水)	4 / 7 (木)	4 / 8 (金)	4 / 9 (土)	4 / 10 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	アジの梅しそ焼き	ポテサラ風コロッセ	赤魚の天ぷらおろしだれ	トンカツ卵とじ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	青菜チャンプル	春キャベツのコールスロー	ふきと竹輪煮	千草焼	高野のそぼろ煮	インゲン黒胡麻サラダ	煮浸し(青菜、赤ピー)
	ひじき五目煮	薩摩芋の煮物	人参シリシリ	ブロッコリーの浸し	昆布の金平	大根と豚肉の炒め煮	おからの酢の物
	金平れんこん	青菜煮浸し	磯香和え	ごぼうサラダ	カリフラワーピクルス	人参ともやしの酢の物	ポテトサラダ
	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 10g	エネルギー 509kcal たんぱく質 15g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サワラのファンチャン焼き	塩レモン鶏唐揚げ	サバの味噌煮	豚肉とインゴンの甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	菜の花の煮物	パンサンスー	三色炒め	若竹煮	キャベツ揚げのおかか炒め	煮浸し(青菜、しめじ)	チンジャオロース
	焼きビーフン	ごぼうの変わり金平	大根の酢の物	新玉葱のバジルサラダ	揚げ里芋の辛みたれ	五目煮	菜の花浸し
	人参の胡麻酢和え	ミニ信田巻き	春野菜サラダ	もやしとニラの卵とじ	きゅうりと竹輪の酢の物	ジャーマンポテト	煮物(カニしんじょう、南瓜)
	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 525kcal たんぱく質 24g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g	エネルギー 540kcal たんぱく質 24g	エネルギー 490kcal 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



★4月～配達料無料です

＜ 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。

	4 / 1 1 (月)	4 / 1 2 (火)	4 / 1 3 (水)	4 / 1 4 (木)	4 / 1 5 (金)	4 / 1 6 (土)	4 / 1 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	鶏肉の磯部揚げ	すき焼き風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	サケの味噌煮
	アスパラ卵炒め	肉じゃが	キャベツと炒り卵の酢の物	菜の花とあさりの梅和え	ごぼう蒸し鶏サラダ	豆ときゅうりのサラダ	じゃが芋の旨煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	オクラのおかか煮	五目煮	麻婆豆腐	いんこんと刻み昆布の酢の物	カレー醤油炒め(インゲン、竹輪)
	里芋の利休煮	青菜のウィンナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	春菊のお浸し	インゲンとツナの煮物	オムレツ
	エネルギー 478kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 24g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal たんぱく質 19g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	ブリの照焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子こしょう焼	サバの土佐煮	鶏肉のオランダ煮
	ふきの金平風	大豆、昆布煮	南瓜サラダ	煮物(高野、絹さや、人参)	がんもあらめ煮	アスパラの味噌炒め	青菜のおかか和え
	ブロッコリー・パプリカ・ニンニク	大根金平	炒めなます	きゅうりと玉ねぎの酢の物	磯香和え	焼きうどん	干し大根煮
	わかめサラダ	いんこんの韓国風和え	青菜つきこん煮	もやし中華炒め	人参とツナの卵炒め	マセドアンサラダ	きゅうりとシラスの酢の物
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 537kcal たんぱく質 26g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 506kcal たんぱく質 23g

※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。

	4 / 4 (月)	4 / 5 (火)	4 / 6 (水)	4 / 7 (木)	4 / 8 (金)	4 / 9 (土)	4 / 10 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚甘辛煮	アジの梅しそ焼き	ポテサラ風コロッセ	赤魚の天ぷらおろしだれ	トンカツ	アジの風味焼き	牛肉の柳川風
	付) カレーかき揚げ	春キャベツのコールスロー	付) 人参シリシリ	野菜の味噌炒め	高野のそぼろ煮	インゲン黒胡麻サラダ	付) ポテトサラダ
	青菜チャンプル	青菜煮浸し	ふきと竹輪煮	ごぼうサラダ	マセドアンサラダ	大根と豚肉の炒め煮	煮浸し(青菜、赤ピー)
	インゲンピーナツ和え	エネルギー補給ゼリー-80	バンバンジーサラダ	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	コンニャクのおかか炒め
	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 596kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19g	エネルギー 572kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サラのチャンチャン焼き	塩レモン鶏唐揚げ	サバの味噌煮	豚肉とレタスの甘酢炒め	マスの粕煮	酢鶏	カレイの錦揚げ
	焼きビーフン	バンサンスー	付) 枝豆のかき揚げ	新玉葱のバジルサラダ	キャベツ揚げのおかか炒め	煮浸し(青菜、しめじ)	大根と揚げの酢の物
	菜の花の煮物	シェルベジサラダ	三色炒め	もやしとニラの卵とじ	揚げ里芋の辛みたれ	ジャーマンポテト	チンジャオロース
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	コンニャクの中華風旨煮	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 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 573kcal たんぱく質 21g	エネルギー 516kcal たんぱく質 18g	エネルギー 565kcal たんぱく質 18g	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21g	エネルギー 572kcal たんぱく質 14g

※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



★4月～配達料無料です

＜ 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。

	4 / 1 1 (月)	4 / 1 2 (火)	4 / 1 3 (水)	4 / 1 4 (木)	4 / 1 5 (金)	4 / 1 6 (土)	4 / 1 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	メンチカツ	すき焼き風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	サケの味噌煮
	付) もやしと葱のかき揚げ	付) 青菜のウィンナー炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	菜の花とあさりの梅和え	付) 春菊のお浸し	付) きのこのかき揚げ	付) ごぼうのかき揚げ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	筑前煮	大根竹輪煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	マカロニサラダ	じゃが芋の旨煮
	里芋の利休煮	肉じゃが	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	ロールキャベツの中華あんかけ	インゲンとツナの煮物	カレー醤油炒め(インゲン、竹輪)
	フルーツ缶					フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 564kcal たんぱく質 18g	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 587kcal たんぱく質 18g	エネルギー 550kcal たんぱく質 14g	エネルギー 552kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	カレーの味噌焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子こしょう焼き	サバの土佐煮	鶏肉のオランダ煮
	付) おくらの素揚げ	付) しいたけ天	付) フライドポテト	卵サラダ	春雨の中華サラダ	アスパラの味噌炒め	青菜のおかか和え
	山菜の酢の物	大根金平	炒めなます	もやし中華炒め	カリフラワーの酢の物	焼きうどん	干し大根煮
	ふきの金平風	ツナサラダ	青菜つきこん煮	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
	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 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal たんぱく質 12g	エネルギー 522kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 21g	エネルギー 566kcal たんぱく質 20g	エネルギー 599kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal 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！

< 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。

	4 / 4 (月)	4 / 5 (火)	4 / 6 (水)	4 / 7 (木)	4 / 8 (金)	4 / 9 (土)	4 / 10 (日)
昼食	御飯 豚甘辛煮 青菜チャンプル 金平れんこん	御飯 アジの梅しそ焼き 付) 春キャベツのコールスロー 薩摩芋の煮物 青菜煮浸し	御飯 ポテサラ風コロケ バンバンジーサラダ 磯香和え	御飯 赤魚の天ぷらおろしだれ 付) ブロッコリーの浸し 千草焼 ごぼうサラダ	御飯 トンカツ卵とじ 高野のそぼろ煮 カリフラワーピクルス	御飯 アジの風味焼き 付) インゲン黒胡麻サラダ 大根と豚肉の炒め煮 青菜のシーフード炒め	御飯 牛肉の柳川風 コンニャクのおかか炒め ポテトサラダ
	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 9g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g	エネルギー 485kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 サワラのファンチャン焼き 付) 人参の胡麻酢和え 菜の花の煮物 焼きビーフン	御飯 塩レモン鶏唐揚げ バンサンスー ごぼうの変わり金平	御飯 サバの味噌煮 付) 三色炒め 大根の酢の物 春野菜サラダ	御飯 豚肉とレタスの甘酢炒め 付) 新玉葱のバジル炒め 若竹煮 もやしとニラの卵とじ	御飯 マスの粕煮 付) キャベツ揚げのおかか炒め ひじきサラダ 揚げ里芋の辛みたれ	御飯 酢鶏 煮浸し(青菜、しめじ) スパゲティサラダ	御飯 カレーの錦揚げ 付) 大根と揚げの酢の物 チンジャオロース 煮物(カニしんじょう、南瓜)
	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 487kcal たんぱく質 13g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 499kcal 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



★4月～配達料無料です

＜ 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。

	4 / 1 1 (月)	4 / 1 2 (火)	4 / 1 3 (水)	4 / 1 4 (木)	4 / 1 5 (金)	4 / 1 6 (土)	4 / 1 7 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの生姜煮	鶏肉の磯部揚げ	すき焼き風	サワラ南蛮	赤魚南部天	皮なしシウマイ	サケの味噌煮
	付) キャベツと蒸し鶏のナムル	酢味噌和え	筑前煮	シエルバジサラダ	付) 春菊のお浸し	付) インゲンとツナの煮物	付) カレー醤油炒め (インゲン、竹輪)
	アスパラ卵炒め	青菜のウィンナー炒め	ひじきサラダ	大根竹輪煮	ごぼう蒸し鶏サラダ	豆ときゅうりのサラダ	じゃが芋の旨煮
	里芋の利休煮				麻婆豆腐	インコと刻み昆布の酢の物	オムレツ
	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 22g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	ブリの照焼き	アジの焼き浸し	ハンバーグ	鶏肉の柚子こしょう焼き	サバの土佐煮	鶏肉のオランダ煮
	付) ブロッコリー・パプリカ・ピーマン	付) インコの韓国風和え	付) 青菜つきこん煮	卵サラダ	がんもあらめ煮	付) マセドアンサラダ	青菜のおかか和え
	ふきの金平風	大豆、昆布煮	南瓜サラダ	きゅうりと玉ねぎの酢の物	磯香和え	アスパラの味噌炒め	ホイコーロー
	わかめサラダ	大根金平	炒めなます			焼きうどん	
	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 20g	エネルギー 503kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19g	エネルギー 492kcal たんぱく質 22g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 508kcal 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。



エルツウエル株式会社