



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

## < 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。

	5／16（月）	5／17（火）	5／18（水）	5／19（木）	5／20（金）	5／21（土）	5／22（日）
昼 食	御飯 豚パセリバターオイル焼 煮物(大根、人参、イカ) きゅうりメンマ和え 炒り豆腐	御飯 チカの磯部揚げ 千草焼きあんかけ 大根のカルボナーラ風 青菜の煮浸し	御飯 豚シャブ ブロッコリーの中華炒め 筑前煮 山吹和え	御飯 カレイの天ぷら バンバンジーサラダ じゃが芋とウインナーのソース炒め インガンの磯香和え	御飯 スコッチャッピング 枝豆の酢の物 ナスの利休煮 ポテトサラダ	御飯 サバの照り焼き 付) キャベツのゆかり和え ゴボウの変わり金平 酢の物(大根、揚げ) 豚肉とナスの味噌炒め	御飯 焼鳥 青菜つきこん煮 かぼちゃ、おくら煮 カリフラワーの酢の物
	エネルギー 459kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g
	御飯 赤魚煮 筍と豚肉のバター醤油炒め 大豆、昆布煮 スペaghettiサラダ	御飯 鶏肉の照り焼 付け合せ ピーマンの土佐煮 インゲン海老炒め パンサンスー	御飯 サバの生姜焼き 高野のそぼろ煮 ホイコーロー <sup>ー</sup> ピーマン煮浸し	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め ひじきサラダ こんにゃくと椎茸の炒め煮 青菜の胡麻和え	御飯 アジの土佐焼 付) ブロッコリーペペロンチーノ 昆布煮 青菜と竹輪の煮浸し 胡麻味噌金平 しめじの酢の物	御飯 トンカツあんかけ煮 昆布煮 青菜と竹輪煮 青菜のイタリアン炒め	御飯 サワラの青じそオイル焼 春雨の中華酢の物 せんまいのビビンバ風 大根がんも煮
	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 22g	エネルギー 477kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 465kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal 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。



## < 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。

	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)	5/29(日)
昼 食	御飯 カレイの錦揚げ ニラの卵とじ キハツと蒸し鶏のナムル 金時豆煮	御飯 酢豚 スパオーロラサラダ 刻み昆布の金平 大根とレモンの酢の物	御飯 サワラのレモンオイル焼 人参とツナの卵炒め 胡麻酢あえ ほうれん草がんも煮	御飯 鶏団子ケチャップ煮 青菜の煮浸し 三色金平 かぼちゃのマリネ	御飯 カレイのチャンチャン焼き 豚肉野菜炒め 炊き合わせ さつま芋の煮物	御飯 ナスの肉詰め天 絹さや卵とじ 春雨サラダ 時雨煮	御飯 サバの土佐焼 空豆とブロッコリーのサラダ 青菜のシーフード炒め インゲン揚げ煮
	エネルギー 498kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 14g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 459kcal たんぱく質 15g
	御飯 豚肉の生姜焼 炊き合わせ 里芋の胡麻味噌かけ ソラマメとベーコンオイル炒め	御飯 赤魚の揚げ煮 わかめサラダ マー婆ー春雨 ナスピーマン煮	御飯 鶏肉の天婦羅 若竹煮 炒めなます インゲン胡麻和え	御飯 サバの韓国風焼き 揚げナス煮 昆布サラダ 竹輪と人参のカレーマヨ炒め	御飯 ポテサラ風コロッケ アスパラの中華炒め キャベツピクルス ゴボウチャンブル	御飯 アジの梅しそ焼 じゃが芋ホットサラダ 八宝菜 人参シリシリ	御飯 鶏肉の南部天 干し大根煮 かき揚 酢の物(きゅうり、人参)
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 537kcal たんぱく質 10g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g

※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



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

## ＜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。

	5／16（月）	5／17（火）	5／18（水）	5／19（木）	5／20（金）	5／21（土）	5／22（日）
昼 食	御飯 豚パセリバターオイル焼 付) カレーかき揚げ 煮物(大根、人参、イケダチ) 炒り豆腐	御飯 チカの磯部揚げ 大根のカルボナーラ風 豚肉のポン酢炒め フルーツ缶	御飯 豚シャブ 筑前煮 山吹和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイの天ぷら 付) おくらの素揚げ 卵とじ バンバンジーサラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 スコッチャッピング 付) シャトーハーブソース揚げ ポテトサラダ ナスの利休煮	御飯 サバの照り焼き 付) かぼちゃ天 酢の物(大根、揚げ) 豚肉とナスの味噌炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 焼鳥 青菜つきこん煮 カリフラワーの酢の物 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 12g	エネルギー 603kcal たんぱく質 12g	エネルギー 591kcal たんぱく質 14g	エネルギー 545kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 578kcal たんぱく質 21g
	御飯 赤魚煮 玉葱マリネ 筍と豚肉のバター醤油炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉の照り焼 付) インゲン海老炒め じゃが芋と牛肉の旨煮 バンサンスー	御飯 サバの生姜焼き 付) 大根ときくらげのごま酢和え 高野のそぼろ煮 ホイコーロー	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 付) もやしと葱のかき揚げ こんにゃくと椎茸の炒め煮 青菜の胡麻和え	御飯 アジの土佐焼 付) ピーマンかきあげ 胡麻味噌金平	御飯 トンカツあんかけ煮 インゲン竹輪煮	御飯 サワラの青じそオイル焼 付) シェルベジサラダ 春雨の中華酢の物 せんまいのビビンバ風
	エネルギー 571kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 520kcal たんぱく質 19g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal 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。						
							

※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。

## ＜ 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。

	5／23（月）	5／24（火）	5／25（水）	5／26（木）	5／27（金）	5／28（土）	5／29（日）
昼 食	御飯 カレイの錦揚げ	御飯 酢豚	御飯 ホッケ塩焼	御飯 鶏団子ケチャップ煮	御飯 カレイのチャンチャン焼き	御飯 ナスの肉詰め天	御飯 ホッケの照り焼き
	ニラの卵とじ	スパオーロラサラダ	付) ゴボウサラダ	付) 三色金平	付) 玉子焼き	付) 春雨サラダ	付) 椎茸天
	キハツと蒸し鶏のナムル	おくらの味噌炒め	人参とツナの卵炒め	青菜の煮浸し	炊き合わせ	絹さや卵とじ	青菜のシーフード炒め
	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶	ほうれん草がんも煮	かぼちゃのマリネ	さつま芋の煮物	時雨煮	インゲン煮
	エネルギー 568kcal たんぱく質 15g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 10g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 12g
	御飯 豚肉の生姜焼	御飯 赤魚揚げ煮	御飯 鶏肉の天婦羅	御飯 サバの韓国風焼き	御飯 ポテサラ風コロッケ	御飯 アジの梅しそ焼	御飯 鶏肉の南部天
	炊き合わせ	マーボー春雨	炒めなます	揚げナス煮	付) アスパラの中華炒め	じゃが芋ホットサラダ	ゴボウサラダ
	ソラマメとベーコンオイル炒め	酢の物（人参・もやし・葱）	インゲン胡麻和え	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	インゲン、糸こん煮	八宝菜	干し大根煮
	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	ゴボウチャンブル	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶
	エネルギー 539kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14g	エネルギー 560kcal たんぱく質 12g	エネルギー 587kcal たんぱく質 15g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g

※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



←公式LINE@から1対1のやりとりができます！

## < 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。

	5／16（月）	5／17（火）	5／18（水）	5／19（木）	5／20（金）	5／21（土）	5／22（日）
昼 食	御飯 豚パセリバターオイル焼 付)きゅうりメンマ和え 煮物(大根、人参、インゲン) 炒り豆腐	御飯 チカの磯部揚げ 千草焼きあんかけ 大根のカルボナーラ風	御飯 豚シャブ 付) ブロッコリーの中華炒め 筑前煮	御飯 カレイの天ぷら 付) インゲンの磯香和え バンバンジーサラダ	御飯 スコッチャッピング 生野菜 付) ポテトサラダ	御飯 サバの照り焼き 付) 酢の物(大根、揚げ) ゴボウ変わり金平	御飯 焼鳥 青菜つきこん煮 かぼちゃ、おくら煮
	エネルギー 467kcal たんぱく質 16g	エネルギー 477kcal たんぱく質 12g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 492kcal たんぱく質 13g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 g
	御飯 赤魚煮 付) スパゲティサラダ 玉葱マリネ 筍と豚肉のバター醤油炒め	御飯 鶏肉の照り焼 付け合わせ じゃが芋と牛肉の旨煮 バンサンスー	御飯 サバの生姜焼き 付) ピーマン煮浸し 高野のそぼろ煮 ホイコーロー	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め ひじきサラダ 青菜の胡麻和え	御飯 アジの土佐焼 付) 煮浸し 胡麻味噌金平 ブロッコリーペペロンチーノ	御飯 トンカツあんかけ煮 付) インゲン竹輪煮 酢の物(きゅうり、かこか) 青菜のイタリアン炒め	御飯 サワラの青じそオイル焼 付) シェルベジサラダ せんまいのビビンバ風 大根がんも煮
	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23g	エネルギー 477kcal たんぱく質 19g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal 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。



## < 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。

	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)	5/29(日)
昼 食	御飯 カレイの錦揚げ 付) 金時豆煮 ニラの卵とじ キハツと蒸し鶏のナムル	御飯 酢豚 スパオーロラサラダ おくらの味噌炒め	御飯 サワラのレモンオイル焼 付) 胡麻酢あえ 人参とツナの卵炒め ゴボウサラダ	御飯 鶏団子ケチャップ煮 三色金平 かぼちゃのマリネ	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) 豚肉野菜炒め 炊き合わせ さつま芋の煮物	御飯 ナスの肉詰め天 付) 絹さや卵とじ 春雨サラダ 時雨煮	御飯 サバの土佐焼 付) インゲン揚げ煮 空豆とブロッコリーのサラダ 青菜のシーフード炒め
	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g	エネルギー 481kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 458kcal たんぱく質 12g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g
	御飯 豚肉の生姜焼 里芋の胡麻味噌かけ ソラマメとベーコンオイル炒め	御飯 赤魚の揚げ煮 付) わかめサラダ マーボー春雨 酢の物（人参・もやし・葱）	御飯 鶏肉の天婦羅 若竹煮 インゲン胡麻和え	御飯 サバの韓国風焼き 付) 昆布サラダ 揚げナス煮 竹輪と人参のカレーマヨ炒め	御飯 ポテサラ風コロッケ アスパラの中華炒め ゴボウチャンブル	御飯 アジの梅しそ焼 付) パプリカとひじきの炒り煮 じゃが芋ホットサラダ 八宝菜	御飯 鶏肉の南部天 ゴボウサラダ 酢の物（きゅうり、人参）
	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 12g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 10g	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 542kcal たんぱく質 21g

※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。**

