



←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。

	5／2（月）	5／3（火）	5／4（水）	5／5（木）	5／6（金）	5／7（土）	5／8（日）
昼食	御飯 煮込み豆腐ハンバーグ	御飯 たらかつ	御飯 肉じゃがコロッケ	御飯 サワラのタルタル焼	御飯 つくね大葉巻きハンバーグ	御飯 アジの香味だれ漬け焼き	御飯 鶏肉のオランダ煮
	若布の卵とじ	ツナサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	キャベツ、揚げ煮	付) シャトーハーブ 人参	れんこんの韓国風和え	キャベツの酢の物
	スパオーロラサラダ	肉豆腐	大根の煮物	チャブチ風炒め	インゲン黒胡麻サラダ	パンパンジーサラダ	じゃが芋の煮物
	高野煮	酢の物(きゅうり、白きくらげ)	青菜のコーン炒め	山カラゲメンマ和え	菜の花のからし和え しめじ玉葱イタリアン炒め	カリフラワーくず煮	玉葱とニラのかき揚
	エネルギー 511kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 525kcal たんぱく質 19g	エネルギー 498kcal たんぱく質 16g	エネルギー 442kcal たんぱく質 12g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g
	御飯 かれいのチャンチャン焼き	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め	御飯 サバの生姜煮	御飯 トンカツあんかけ煮	御飯 白身魚の五目あん	御飯 牛肉スタミナ焼き	御飯 赤魚の揚げおろし煮
	豆ときゅうりのサラダ せんまい花麩煮	炊き合わせ	インゲンとけの煮物	昆布サラダ	柚子胡椒サラダ	筍土佐煮	ブロッコリーサラダ 酢の物（人参・もやし・葱）
	なすの香味だれ	二色ピーマン炒め煮 卵サラダ	ひじき五目煮 ブロッコリーの胡麻和え	人参カレー酢炒め 玉葱の中華風卵とじ	ホイコーロー	春雨の中華サラダ 里芋の揚げ煮	ピーマンと竹輪の炒め物 オムレツ
夕食	エネルギー 471kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 450kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal たんぱく質 11g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal 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。

	5／9（月）	5／10（火）	5／11（水）	5／12（木）	5／13（金）	5／14（土）	5／15（日）
昼食	御飯 サバの照り焼き	御飯 皮なしシュウマイ	御飯 タラのカレー天	御飯 トンカツ卵とじ	御飯 マスのからしマヨネーズ焼	御飯 ハンバーグ（テリヤキ）	御飯 アジのさんが焼
	若布サラダ	高野のそぼろ煮	もやし胡麻酢和え	キヤハツ、ハーブ煮	大根としんじょうの煮物	人参ひじきツナサラダ	干大根の菜種和え
	アスパラと揚げのぬた	ミックスナムル	若竹煮	マーボー春雨	カリフラワーの酢の物	インゲン、糸コン煮	なすのそぼろ煮
	人参の香味炒め	青菜シーフードソテー	アスパラの味噌炒め	青菜のポン酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	木の芽和え	ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal	エネルギー 462kcal	エネルギー 434kcal	エネルギー 528kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 476kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 19g	たんぱく質 10g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	たんぱく質 19g	たんぱく質 15g
	御飯 豚肉の中華天婦羅	御飯 アジ土佐煮	御飯 鶏肉のレモンオイル焼	御飯 サワラのマリネ	御飯 メンチカツ	御飯 煮サバ	御飯 豚肉の味噌炒め
夕食	時雨煮	焼きビーフン	マセドアンサラダ	刻み昆布の金平	青菜の煮浸し	若布チャンブル	梅風味サラダ
	五目煮	筑前煮	なすとイカのケチャップ煮	豚と筍の炒め物	ごぼう煮	人参の韓国風炒め	ブロッコリーの煮浸し
	酢の物（大根・葱）	れんこんのわさびサラダ	ひじきと竹輪の酢の物	金時豆煮	かぼちゃのマリネ	里芋の胡麻味噌和え	酢の物（人参・もやし・葱）
	エネルギー 517kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 487kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 519kcal
	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	たんぱく質 22g	たんぱく質 19g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 19g

※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。

	5／2（月）	5／3（火）	5／4（水）	5／5（木）	5／6（金）	5／7（土）	5／8（日）
昼食	御飯 煮込み豆腐ハンバーグ 付) レンコンペペロンチーノ スパオーロラサラダ 高野煮	御飯 たらカツ 付) 青菜とイノキの梅和え ツナサラダ 肉豆腐	御飯 肉じゃがコロッケ 付) 青菜のコーン炒め ごぼう蒸し鶏サラダ 大根の煮物	御飯 サワラのタルタル焼 チャプチエ風炒め 山クラゲメンマ和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 つくね大葉巻きハンバーグ 付) 玉子焼き インゲン黒胡麻サラダ しめじ玉葱イタリアン炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジの香味だれ漬け焼き 付) 枝豆のかき揚げ バンバンジーサラダ カリフラワーくず煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉のオランダ煮 キャベツの酢の物 ソース金平 フルーツ缶 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 540kcal たんぱく質 20g	エネルギー 548kcal たんぱく質 20g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16g	エネルギー 561kcal たんぱく質 17g	エネルギー 593kcal たんぱく質 18g	エネルギー 535kcal たんぱく質 21g
	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) 竹輪のかき揚げ ぜんまい花麩煮 なすの香味だれ エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め 二色ピーマン炒め煮 炊き合わせ エネルギー補給ゼリー80	御飯 サバの生姜煮 付) しいたけ天 インゲンとツの煮物 干大根の三杯酢 エネルギー補給ゼリー80	御飯 トンカツあんかけ煮 人参カレー酢炒め 玉葱の中華風卵とじ ホイコーロー	御飯 白身魚の五目あん 付) 柚子胡椒サラダ 付) 春雨の中華サラダ ピーマンと竹輪の炒め物 里芋の揚げ煮	御飯 牛肉スタミナ焼き 付) 春雨の中華サラダ ピーマンと竹輪の炒め物 荀土佐煮	御飯 赤魚の揚げおろし煮 チンジャオロース 酢の物（人参・もやし・葱） エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 568kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 563kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18g	エネルギー 586kcal 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。



＜ 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。

	5／9（月）	5／10（火）	5／11（水）	5／12（木）	5／13（金）	5／14（土）	5／15（日）
昼 食	御飯 サバの照り焼き 付) きのこのさき揚げ アスパラと揚げのねた 人参の香味炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 皮なしシュウマイ 付) オクラの素揚げ 高野のそぼろ煮 ミックスナムル エネルギー補給ゼリー80	御飯 タラのカレー天 付) 玉子焼き もやし胡麻酢和え アスパラの味噌炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 トンカツ卵とじ キハツ、ベーコン煮 青菜のポン酢和え 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 マスのからしマヨネーズ焼 付) カリフラワーの酢の物 大根としんじょうの煮物	御飯 ハンバーグ(テリヤキ) 付) フライドポテト インゲン、糸コン煮 木の芽和え	御飯 アジのさんが焼 なすのそぼろ煮 ポテトサラダ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 585kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 551kcal たんぱく質 13g	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 525kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 19g	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g
	御飯 豚肉の中華天婦羅 時雨煮 酢の物（大根・葱） フルーツ缶	御飯 アジ土佐煮 付) カレーさき揚げ 焼きビーフン れんこんのわさびサラダ	御飯 鶏肉のレモンオイル焼 マセドアンサラダ マサと筍の炒め物 フルーツ缶	御飯 サワラのマリネ 豚と筍の炒め物 大根のカルボナーラ風 フルーツ缶	御飯 メンチカツ 付) ヌードルサラダ 青菜の煮浸し かぼちゃのマリネ	御飯 煮サバ 人参の韓国風炒め 里芋の胡麻味噌和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の味噌炒め 梅風味サラダ 酢の物（人参・もやし・葱） フルーツ缶
	エネルギー 521kcal たんぱく質 17g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 572kcal たんぱく質 27g	エネルギー 559kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 15g	エネルギー 547kcal 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。





←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。

	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)	5/8(日)
昼食	御飯 煮込み豆腐ハンバーグ スパオーロラサラダ 高野煮	御飯 たらカツ ツナサラダ 肉豆腐	御飯 肉じゃがコロッケ ごぼう蒸し鶏サラダ 大根の煮物	御飯 サワラのタルタル焼 付) 山クラゲメンマ和え キヤバツ、揚げ煮 チャプチ風炒め	御飯 つくね大葉巻きハンバーグ 付) 菜の花のからし和え インゲン黒胡麻サラダ しめじ玉葱イタリアン炒め	御飯 アジの香味だれ漬け焼き 付) カリフラワーくず煮 れんこんの韓国風和え バンバンジーサラダ	御飯 鶏肉のオランダ煮 付) キャベツの酢の物 じゃが芋の煮物 玉葱とニラのかき揚
	エネルギー 490kcal たんぱく質 18g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 437kcal たんぱく質 12g	エネルギー 471kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 20g
	御飯 カレイのチャンチャン焼き 付) バター醤油炒め 豆ときゅうりのサラダ ぜんまい花麩煮	御飯 豚肉ケチャップ甘酢炒め バンサンスー 卵サラダ	御飯 サバの生姜煮 付) ブロッコリーの胡麻和え インゲンとツケの煮物 ひじき五目煮	御飯 トンカツあんかけ煮 昆布サラダ 玉葱の中華風卵とじ	御飯 白身魚の五目あん 付) 柚子胡椒サラダ ホイコーロー	御飯 牛肉スタミナ焼き 付) ピーマンと竹輪の炒め物 筍土佐煮	御飯 赤魚の揚げおろし煮 ブロッコリーサラダ チンジャオロース
	エネルギー 488kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 425kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 523kcal たんぱく質 11g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal 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。



< 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。

	5/9 (月)	5/10 (火)	5/11 (水)	5/12 (木)	5/13 (金)	5/14 (土)	5/15 (日)
昼食	御飯 サバの照り焼き 付) アスパラと揚げのぬた 若布サラダ 人参の香味炒め	御飯 皮なしシュウマイ 付) 青菜シーフードソテー ^{高野のそぼろ煮}	御飯 タラのカレー天 付) もやし胡麻酢和え 若竹煮	御飯 トンカツ卵とじ キハツ、ベーコン煮	御飯 マスのからしマヨネーズ焼 付) 三色胡麻あえ	御飯 ハンバーグ（テリヤキ） 人参ひじきツナサラダ	御飯 アジのさんが焼 付) 干大根の菜種和え なすのそぼろ煮 ポテトサラダ
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17g	エネルギー 436kcal たんぱく質 10g	エネルギー 495kcal たんぱく質 18g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal たんぱく質 15g
	御飯 豚肉の中華天婦羅 付) 酢の物（大根・葱） 時雨煮 五目煮	御飯 アジ土佐煮 付) 焼きビーフン 筑前煮 れんこんのわさびサラダ	御飯 鶏肉のレモンオイル焼 付) ブロッコリー・ベーコンチーノ なすとイカのケチャップ煮 ひじきと竹輪の酢の物	御飯 サワラのマリネ 付) 金時豆煮 刻み昆布の金平 豚と筍の炒め物	御飯 メンチカツ ごぼう煮 かぼちゃのマリネ	御飯 煮サバ 付) 若布チャンブル 人参の韓国風炒め 里芋の胡麻味噌和え	御飯 豚肉の味噌炒め 梅風味サラダ ブロッコリーの煮浸し
	エネルギー 518kcal たんぱく質 21g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 529kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 19g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal 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。

