



←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。

	9/19 (月)	9/20 (火)	9/21 (水)	9/22 (木)	9/23 (金)	9/24 (土)	9/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのガーリックマトイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	付) 里芋の利休煮	青菜と赤ピーマンの煮浸し	時雨煮	オニオンサラダ	イタリアン金平	法蓮草胡麻和え	野菜のオイスター炒め
	レンコンのわさびサラダ	ブロッコリー-中華炒め	煮物	さつま芋の煮物	カリフラワーくず煮	干しイタチ春雨炒め	胡麻豆腐の生姜あんかけ
	白菜の炒め物	キャベツと揚げの酢の物	わかめとアサリの酢の物	きゅうりと人参の酢の物	じゃが芋の旨煮	ナスの揚げ煮	ブロッコリー-サラダ
	三色カレー-金平						
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21g	エネルギー 451kcal たんぱく質 18g	エネルギー 531kcal たんぱく質 18g	エネルギー 444kcal たんぱく質 13g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 473kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼	鶏肉の柚子胡椒焼	たらカツ	肉豆腐
	青菜と干大根の浸し	きゅうりの胡麻酢和え	青菜ベーコン炒め	ひじきサラダ	炊き合わせ	人参とツナの卵炒め	かき揚げ
	インゲンとしめじ煮	ぜんまい煮	大根がんも煮	豚肉のポン酢炒め	キャベツピクルス	パプリカとひじきの炒り煮	干し大根煮
	ツナサラダ	ポテトベーコンサラダ	ごぼう蒸し鶏サラダ	三種の根菜つみれ	スパオニオサラダ	大根サラダ	南瓜そぼろあんかけ
	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 14g	エネルギー 533kcal たんぱく質 17g	エネルギー 453kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 22g	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 511kcal たんぱく質 20g

※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。

	9 / 2 6 (月)	9 / 2 7 (火)	9 / 2 8 (水)	9 / 2 9 (木)	9 / 3 0 (金)	1 0 / 1 (土)	1 0 / 2 (日)
昼 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼	鶏天甘酢あんかけ
	白菜ベーコン煮	ごぼうサラダ	もやしのカレー炒め	付) 麩・絹さや	三色金平	付) さやいんげん	青菜とえのきの梅和え
	高野豆腐煮	おろし和え	はんぺん煮	大根と揚げの酢の物	さつま芋あらめ煮	ジャーマンポテト	人参と高野豆腐の煮物
	コールスローサラダ	青菜のコーン炒め	わかめと生姜の酢の物	八宝菜 五目チャンプル	インゲン黒胡麻サラダ	昆布サラダ 青菜と小角揚の煮物	干し大根サラダ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 16g	エネルギー 433kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 522kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 19g	エネルギー 454kcal たんぱく質 11g	エネルギー 449kcal たんぱく質 10g
夕 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	鶏ハニーマスタードかけ	サワラのチャンチャン焼き	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) ブロッコリー天	ひじき五目煮	ヌードルサラダ	きゅうりと竹輪の酢の物	バンサンスー	シエル'ジ'サラダ	白菜と揚げの酢の物
	いんげん竹輪甘辛炒め	人参シリシリ	こんにゃくの中華風旨煮	おから煮	ブロッコリーペペロンチーノ	きのこの当座煮	野菜の味噌炒め
	キャバツと蒸し鶏のナムル 玉葱の卵とし	ふるふき大根胡麻味噌だれ	山吹和え	わかめサラダ	磯香和え	もやし胡麻酢和え	ポテトサラダ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 568kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 462kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal たんぱく質 15g	エネルギー 531kcal たんぱく質 24g	エネルギー 536kcal 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。



MIKAWAYA_MATSUE



←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。

	9/19 (月)	9/20 (火)	9/21 (水)	9/22 (木)	9/23 (金)	9/24 (土)	9/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのガーリックマトオイル焼き	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	付) 蒸し鶏ボン酢あえ	春雨のサラダ	付) かき揚げ	人参の香味炒め	イタリアン金平	干しイタ春春雨炒め	付) かき揚げ
	レンコンのわさびサラダ	キャベツの酢の物	時雨煮	さつま芋の煮物	じゃが芋の旨煮	ナスの揚げ煮	野菜のオイスター炒め
	三色カレー金平	フルーツ缶	煮物	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	白菜の胡麻酢和え
エネルギー 525kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 570kcal たんぱく質 18g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16g	エネルギー補給ゼリー-80
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼	トンカツ	たらカツ	肉豆腐
	付) 玉子焼き	付) オクラ素揚げ	青菜ベーコン炒め	付) 三種の根菜つみれ	付) シャトー人参素揚げ	付) 金時豆煮	干し大根煮
	インゲンとしめじ煮	ぜんまい煮	オクラのからしあえ	豚肉のボン酢炒め	青菜揚げ煮	人参とツナの卵炒め	南瓜そぼろあんかけ
	ツナサラダ	ポテトベーコンサラダ	フルーツ缶	インゲンピーナッツ和え	スパオロサラダ	大根サラダ	フルーツ缶
エネルギー 586kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 547kcal たんぱく質 15g	エネルギー 546kcal たんぱく質 16g	エネルギー 593kcal たんぱく質 18g	エネルギー 519kcal たんぱく質 18g	エネルギー 545kcal たんぱく質 18g	エネルギー補給ゼリー-80

※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。

	9/26 (月)	9/27 (火)	9/28 (水)	9/29 (木)	9/30 (金)	10/1 (土)	10/2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	タラのタンドリー焼き	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼	鶏天甘酢あんかけ
	付) コールスローサラダ	付) もやしと葱のかき揚げ	付) 青菜のピナツ和え	付) マセドアンサラダ	三色金平	付) ごぼうのかき揚げ	付) 干し大根サラダ
	春雨と人参の酢の物	ごぼうサラダ	もやしのカレー炒め	大根と揚げの酢の物	インゲン黒胡麻サラダ	ジャーマンポテト	青菜とえのきの梅和え
	白菜ベーコン煮	肉じゃが	はんぺん煮	五目チャンプル	フルーツ缶	青菜と小角揚の煮物	人参と高野豆腐の煮物
	エネルギー 545kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 11g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal たんぱく質 17g	エネルギー 555kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 11g	エネルギー 546kcal たんぱく質 10g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	鶏ハニーマスタードかけ	サワラのチャンチャン焼き	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) 竹輪天	人参シシリ	付) カリフラワーピクルス	おから煮	付) ヤングコーン素揚げ	大根の高野そぼろ煮	付) ポテトサラダ
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふろふき大根ごまみそだれ	ヌードルサラダ	里芋煮	バンサンスー	もやし胡麻酢和え	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ	フルーツ缶	こんにゃくの中華風旨煮	エネルギー補給ゼリー-80	筑前煮	エネルギー補給ゼリー-80	白菜と揚げの酢の物
	エネルギー 575kcal たんぱく質 16g	エネルギー 601kcal たんぱく質 21g	エネルギー 548kcal たんぱく質 17g	エネルギー 541kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 24g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g

※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。



MIKAWAYA_MATSUE



←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。

	9/19 (月)	9/20 (火)	9/21 (水)	9/22 (木)	9/23 (金)	9/24 (土)	9/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのおろし煮	焼鳥	ブリのがーリックマトオイル焼	豆腐のおとし揚げ煮	赤魚南蛮	豚肉キムチ炒め	サバの照り焼き
	付) 里芋の利休煮	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) わかめとシラスの酢の物	オニオンサラダ	バンバンジーサラダ	干しイタ春雨炒め	付) 白菜の胡麻酢和え
	レンコンのわさびサラダ	春雨のサラダ	煮物	さつま芋の煮物	カリフラワーくず煮	ナスの揚げ煮	野菜のオイスター炒め
	白菜の炒め物		チリコンカン				ブロッコリーサラダ
	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 515kcal たんぱく質 21g	エネルギー 521kcal たんぱく質 17g	エネルギー 437kcal たんぱく質 13g	エネルギー 523kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コロッケ	煮サバ	豚肉とレンコンの甘酢炒め	ホッケの漬焼	鶏肉の柚子胡椒焼	たらカツ	肉豆腐
	付) インゲンとしめじ煮	付) きゅうりの胡麻酢和え	青菜ベーコン炒め	付) 三種の根菜つみれ	炊き合わせ	人参とツナの卵炒め	付) 干し大根煮
	青菜と干大根の浸し	ぜんまい煮	オクラのからしあえ	ひじきサラダ	スパオロサラダ	大根サラダ	かき揚げ
	ツナサラダ	ポテトベーコンサラダ		豚肉のポン酢炒め			南瓜そぼろあんかけ
	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 463kcal たんぱく質 17g	エネルギー 547kcal たんぱく質 21g	エネルギー 461kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 20g

※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

＜ 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。

	9/26 (月)	9/27 (火)	9/28 (水)	9/29 (木)	9/30 (金)	10/1 (土)	10/2 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツあんかけ煮	アジの土佐焼	炒りたまコロッケ	赤魚の揚げおろし煮	鶏団子の甘酢	マスの中華風照焼	鶏天甘酢あんかけ
	付) 白菜バーン煮	付) おろし和え	もやしのカレー炒め	付) 麩・絹さや	三色金平	付) さやいんげん	付) 青菜とえのきの梅和え
	春雨と人参の酢の物	ごぼうサラダ	はんぺん煮	五目チャンプル	インゲン黒胡麻サラダ	ジャーマンポテト	人参と高野豆腐の煮物
	コールスローサラダ	青菜のコーン炒め		マセドアンサラダ		昆布サラダ	干し大根サラダ
	エネルギー 518kcal たんぱく質 16g	エネルギー 433kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 447kcal たんぱく質 11g	エネルギー 446kcal たんぱく質 10g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレイの味噌焼	鶏ハニーマスタードかけ	サワラのチャンチャン焼き	豚肉のカレー生姜焼	サバの味噌煮	親子煮	アジの照り焼き
	付) ブロッコリー天	人参シリシリ	ヌードルサラダ	おから煮	付) 磯香和え	シエルバジサラダ	付) 白菜と揚げの酢の物
	キャベツと蒸し鶏のナムル	ふるふき大根胡麻味噌だれ	山吹和え	わかめサラダ	バンサンスー	大根の高野そぼろ煮	野菜の味噌炒め
	玉葱の卵とじ				ブロッコリーペペロンチーノ		ポテトサラダ
	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 455kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 24g	エネルギー 538kcal 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。

