



←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。

	10/31 (月)	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)	11/5 (土)	11/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼	アジの梅しそ焼	肉豆腐
	わかめの卵とじ	おから煮	青菜のウィンナー炒め	高野のそぼろ煮	磯香和え	もやしの卵とじ	山吹和え
	吉野煮	ホイコーロー	キャベツと蒸し鶏のナムル	炒めなます	ミニロールキャベツ煮	かぼちゃ煮	ぜんまい煮
	ひじきの白和え	白菜と竹輪の酢の物	レンコンの梅酢煮	わかめサラダ	卵サラダ	わさび和え	さつま芋サラダ
	エネルギー 480kcal たんぱく質 20g	エネルギー 481kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 455kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21g	エネルギー 436kcal たんぱく質 16g	エネルギー 526kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	大根ベーコン味噌煮	ツナサラダ	時雨煮	青菜のピーナツ和え	春雨の中華サラダ	キャベツおかか味噌炒め	大豆とひじきの中華煮
	粉ふき芋のおかか和え	なすと豚肉のケチャップ煮	人参カレーピクルス	五目煮	ブロッコリーの中華炒め	きゅうりメンマ和え	豚ジャガ甘辛ケチャップ炒め
	豆ときゅうりのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	ブロッコリーサラダ	ジャージャーもやし	白菜和風コールスロー	ごぼうサラダ	青菜のポン酢和え
	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 503kcal たんぱく質 14g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 23g	エネルギー 474kcal たんぱく質 14g	エネルギー 548kcal たんぱく質 23g	エネルギー 458kcal たんぱく質 14g

※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。

	11/7 (月)	11/8 (火)	11/9 (水)	11/10 (木)	11/11 (金)	11/12 (土)	11/13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身の黒胡麻ピカタ	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	付) しめじの酢の物	マーボー豆腐	さつまいもあらめ煮	干し大根サラダ	付) じゃが芋の金平	キャベツおなか煮	青菜揚げ煮
	レンコンのそぼろ煮	もやしときゅうりの酢の物	つきこんぴーまん七味煮	チリコンカン	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のめた	車麩と人参の煮物
	チャブチ風炒め	里芋いんげん利休煮	オムレツ	青菜チャンプル	カリフラワー・リンチマリネ	こんにやくと椎茸の炒め	かぼちゃサラダ
	白菜の煮浸し				青菜の白和え		
	エネルギー 435kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	キス天	豆腐ひじきハンバーグ	マスのバジルオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	付) 青菜のおなか和え	付) かぼちゃのマリネ	三色煮浸し	付) イゲンとツナの煮物	ごぼうサラダ	ヌードルサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物
	シェルベジサラダ	青菜の生姜醤油和え	なす煮	おからの酢の物	大根梅酢煮	野菜のオイスター炒め	人参シリシリ
	刻み昆布の金平	炊き合わせ	コールスローサラダ	白菜の炒め物	青菜のピーナツ和え	大豆、昆布煮	大根サラダ
	酢味噌和え	ブロッコリーの胡麻和え		ブロッコリーと竹輪のサラダ			
	エネルギー 549kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 12g	エネルギー 502kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal 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。

	10/31 (月)	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)	11/5 (土)	11/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼	アジの梅しそ焼	肉豆腐
	吉野煮	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) レンコンの梅酢煮	付) ジャーマンポテト	大根がんと煮	付) もやしと葱のかき揚げ	付) 山吹和え
	ごぼうのピリ辛煮	ホイコーロー	キャベツと蒸し鶏のナムル	高野のそぼろ煮	卵サラダ	かぼちゃ煮	ぜんまい煮
	エネルギー補給ゼリー-80	白菜と竹輪の酢の物	スパゲティサラダ	炒めなます	フルーツ缶	わさび和え	さつま芋サラダ
	エネルギー 568kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 17g	エネルギー 603kcal たんぱく質 17g	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢あえ	ホッケのチャンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) かきあげ	付) ツナサラダ	人参カレーピクルス	付) 青菜のピリ辛和え	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	焼きなすのポン酢かけ	付) 青菜のポン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	なすと豚肉のケチャップ煮	時雨煮	五目煮	治部煮	ごぼうサラダ	豚じゃが甘辛ケチャップ炒め
	粉ふき芋のおかか和え	里芋煮	フルーツ缶	ジャージャーもやし	春雨の中華サラダ	エネルギー補給ゼリー-80	大根の加納チリ風
	エネルギー 548kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 602kcal たんぱく質 19g	エネルギー 535kcal 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。



＜ たんぱく塩分調整食献立表 ＞

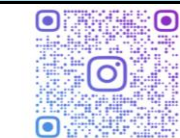
*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	11/7 (月)	11/8 (火)	11/9 (水)	11/10 (木)	11/11 (金)	11/12 (土)	11/13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身の黒胡麻ピカタ	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	付) 玉子焼き	付) 柚子胡椒サラダ	付) さつま芋煮	付) かぼちゃ天	付) 竹輪のかき揚げ	付) 椎茸天	付) ごぼうのかき揚げ
	レンコンのそぼろ煮	マーボー豆腐	青菜とエノキの梅和え	チリコンカン	青菜の白和え	マセドアンサラダ	車麩と人参の煮物
	チャプチェ風炒め	里芋いんげん利休煮	つきこんぴーマン七味煮	青菜チャンプル	じゃが芋の金平	キャベツおかか煮	かぼちゃサラダ
エネルギー補給ゼリー-80			フルーツ缶				
	エネルギー 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 603kcal たんぱく質 22g	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	キス天	ハンバーグ	マスのバジルオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	シェルベジサラダ	付) きのこのかき揚げ	なす煮	白菜の炒め物	付) シャトー人参素揚げ	付) カワラーの胡麻酢あえ	付) レンコン天ぷら
	青菜のおかか和え	青菜の生姜醤油和え	コールスローサラダ	インゲンとツタの煮物	ごぼうサラダ	野菜のオイスター炒め	人参シリシリ
	フルーツ缶	かぼちゃのマリネ	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80	青菜のピーナツ和え	ヌードルサラダ	大根サラダ
			エネルギー補給ゼリー-80				
	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 16g	エネルギー 610kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 12g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 15g	エネルギー 570kcal 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。

	10/31 (月)	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)	11/5 (土)	11/6 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉チリソース炒め	赤魚の揚げおろし煮	トンカツ卵とじ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	豚肉のカレー生姜焼	アジの梅しそ焼	肉豆腐
	付) わかめの卵とじ	付) 白菜と竹輪の酢の物	レンコンの梅酢煮	付) 炒めなます	ミロールキャベツ煮	付) わさび和え	山吹和え
	吉野煮	おから煮	スパゲティサラダ	高野のそぼろ煮	卵サラダ	もやしの卵とじ	さつま芋サラダ
	ひじきの白和え	ホイコーロー		ジャーマンポテト		かぼちゃ煮	
	エネルギー 480kcal たんぱく質 20g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 451kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	鶏肉の磯部揚げ	ブリの野菜あんかけ	鶏団子の甘酢	ホッケのファンチャン焼き	親子煮	カレイの錦揚げ
	付) 粉ふき芋のおかか和え	付) 里芋煮	人参カレーピクルス	昆布煮	付) 白菜和風コールスロー	付) きゅうりメンマ和え	付) 青菜のポン酢和え
	大根ベーコン味噌煮	ツナサラダ	ブロッコリーサラダ	五目煮	春雨の中華サラダ	いんげんと花麩の煮物	大豆とひじきの中華煮
	豆ときゅうりのサラダ	なすと豚肉のケチャップ煮			治部煮	ごぼうサラダ	大根の加味チナ風
	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 14g	エネルギー 456kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 21g	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 23g	エネルギー 476kcal 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。



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。

	11/7 (月)	11/8 (火)	11/9 (水)	11/10 (木)	11/11 (金)	11/12 (土)	11/13 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身の黒胡麻ピカタ	ごぼうと豚の唐揚げ	アジ南蛮	豚肉のピリ辛生姜焼き	煮サバ	五目鶏団子煮	アジのさんが焼
	付) 白菜の煮浸し	付) もやしときゅうりの酢の物	付) つきこんピーマン七味煮	付) ビーフカレー炒め	付) じゃが芋の金平	マセドアンサラダ	付) 青菜揚げ煮
	レンコンのそぼろ煮	柚子胡椒サラダ	青菜とエノキの梅和え	チリコンカン	玉葱の卵とじ	青菜と竹輪のめた	車麩と人参の煮物
	チャプチェ風炒め	マーボー豆腐	オムレツ	青菜チャンプル	青菜の白和え		かぼちゃサラダ
	エネルギー 435kcal たんぱく質 16g	エネルギー 516kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 19g	エネルギー 524kcal たんぱく質 24g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 479kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ソテーホワイトカレーかけ	サバの味噌煮	メンチカツ	キス天	豆腐ひじきハンバーグ	マスのバジルオイル焼	鶏肉のオランダ煮
	付) 青菜のおかか和え	付) かぼちゃのマリネ	付) なす煮	付) インゲンとツナの煮物	付) 大根梅酢煮	付) ヌードルサラダ	付) 人参シリシリ
	シェルベジサラダ	青菜の生姜醤油和え	三色煮浸し	白菜の炒め物	牛蒡サラダ	野菜のオイスター炒め	キャベツと炒り卵の酢の物
	刻み昆布の金平	炊き合わせ	コールスローサラダ	ブロッコリーと竹輪のサラダ	青菜のピーナツ和え	大豆、昆布煮	大根サラダ
	エネルギー 550kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 16g	エネルギー 460kcal たんぱく質 11g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal 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。

