



←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。

	12/12 (月)	12/13 (火)	12/14 (水)	12/15 (木)	12/16 (金)	12/17 (土)	12/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	サワラのバジルオイル焼	ココロスコッチエッグ	ブリ南蛮	煮込みハンバーグ	赤魚南部天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	ツナサラダ	きゅうりの胡麻酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ	シエルベジサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	スパゲティサラダ	刻み昆布と人参の梅煮	ブロッコリーペペロンチーノ	あらめ大豆煮	じゃが芋の旨煮	三色ピーマン胡麻まぶし	ビーフン炒め
	煮浸し	青菜ちくわ煮	ジャーマンポテト	茄子のチリソース	干し大根の酢の物	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	エネルギー 543kcal たんぱく質 25g	エネルギー 455kcal たんぱく質 17g	エネルギー 513kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 20g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 480kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	干し大根と小角揚げ煮	インゲン胡麻和え	かぼちゃサラダ	スパミート	刻み昆布金平風	もやしのジャージャー炒め	キャベツと揚げの酢の物
	白菜、柚子の酢の物	ふろふき大根味噌たれかけ	大豆の甘辛煮	柚子胡椒サラダ	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	かぼちゃ煮
	若布サラダ	人参シリシリ	おからの酢の物	キャベツピーナツあえ	チャブチェ風炒め	かぶと人参の酢味噌あえ	マカロニサラダ
	エネルギー 441kcal たんぱく質 10g	エネルギー 529kcal たんぱく質 7g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 22g	エネルギー 478kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g

※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。

	12/19 (月)	12/20 (火)	12/21 (水)	12/22 (木)	12/23 (金)	12/24 (土)	12/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	おろしハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	たらこのガーリックトマトオイル焼	メンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	ブロッコリーオニオン炒め	カリフラワーくず煮	かぼちゃの高野そぼろあんかけ	大根がんも煮	マカロニサラダ	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	青菜煮浸し	炊き合わせ	ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー	ふきと五目しんじょうの煮物	干し大根煮	かぶとがんも煮
	もやしウインナー炒め	キャベツのカレーピラフ	かぶの味噌煮	オニオンサラダ	きゅうりとカニカマの酢の物	青菜の胡麻和え	ブロッコリー胡麻サラダ
	エネルギー 448kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22g	エネルギー 461kcal たんぱく質 14g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 442kcal たんぱく質 12g	エネルギー 563kcal たんぱく質 27g	エネルギー 515kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	トンカツあんかけ煮	マスの照り焼き	鶏のハニーマスタードかけ	カレーの味噌焼	豚汁ホワイトカレーかけ
	春雨と椎茸の炒め煮	チンゲンサイ豚炒め	ポテトサラダ	胡麻肉じゃが	ポトフ	竹輪と人参のカレー炒め	青菜のピーナツ和え
	マーボー茄子	白菜と揚げの酢の物	ぜんまい煮	蓮根のわさびサラダ	ペンネミート	炊き合わせ	人参シリシリ
	彩り野菜の白あえ	大根のカレーナウ風	ざくろ豆腐生姜あんかけ	竹輪の味噌炒め	ブロッコリーベーコン炒め	おろし和え	枝豆の酢の物
	エネルギー 536kcal たんぱく質 18g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 523kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 622kcal たんぱく質 26g	エネルギー 422kcal たんぱく質 10g	エネルギー 469kcal 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。



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。

	12/12 (月)	12/13 (火)	12/14 (水)	12/15 (木)	12/16 (金)	12/17 (土)	12/18 (日)
昼食	御飯 親子煮 スパゲティサラダ 煮浸し	御飯 サワラのバジルオイル焼 付) ツナサラダ 青菜ちくわ煮 三色金平	御飯 コロコロスコッチエッグ ぜんまい煮 ジャーマンポテト フルーツ缶	御飯 アジのレモンオイル焼 付) 竹輪天 茄子のチリソース マセドアンサラダ	御飯 煮込みハンバーグ 付) ヤングコーン素揚げ じゃが芋の旨煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ	御飯 赤魚南部天 付) おくらの素揚げ シエルベジサラダ 三色ビーマン胡麻まぶし	御飯 すき焼き風 付) インゲン黒胡麻サラダ ビーフン炒め しめじの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 580kcal たんぱく質 20g	エネルギー 529kcal たんぱく質 19g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g	エネルギー 516kcal たんぱく質 15g	エネルギー 568kcal たんぱく質 16g	エネルギー 555kcal たんぱく質 12g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 カレーの味噌焼 付) さつまいものかき揚げ 焼きそば 干し大根と小角揚げ煮 フルーツ缶	御飯 ポテサラ風コロッケ 付) 玉子焼き ふろふき大根味噌たれかけ 人参シリシリ	御飯 カレーの明太子焼き 付) もやしと葱のかき揚げ かぼちゃサラダ ピーマンつきこん煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒サラダ キャベツピーナツあえ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サバの生姜煮 付) かき揚げ 山くらげ炒め煮 チャプチエ風炒め	御飯 鶏のパン粉焼き 付) もやしの炸醤炒め 里芋のそぼろ煮 かぶと人参の酢味噌あえ フルーツ缶	御飯 アジの生姜ソテー 付) キャベツと揚げの酢の物 かぼちゃ煮 マカロニサラダ フルーツ缶
	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 590kcal たんぱく質 13g	エネルギー 540kcal たんぱく質 14g	エネルギー 588kcal たんぱく質 19g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 22g	エネルギー 534kcal 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。



モルツウェル株式会社

＜ 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。

	12/19 (月)	12/20 (火)	12/21 (水)	12/22 (木)	12/23 (金)	12/24 (土)	12/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	おろしハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	たらのがーリックトマトオイル焼	メンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	付) かきあげ	付) キャベツのカーヒークス	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 椎茸天	付) ポム・デュセス	付) 星型人参	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	炊き合わせ	南瓜の高野そぼろあんかけ	ホイコーロー	マカロニサラダ	インゲン玉葱味噌炒め	かぶとがんも煮
	青菜煮浸し	さつま芋のサラダ	かぶの味噌煮	もやし胡麻酢和え	ふきと五目しんじょうの煮物	青菜の胡麻和え	エネルギー補給ゼリー-80
	フルーツ缶		フルーツ缶				
	エネルギー 547kcal たんぱく質 16g	エネルギー 600kcal たんぱく質 21g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g	エネルギー 526kcal たんぱく質 20g	エネルギー 511kcal たんぱく質 12g	エネルギー 581kcal たんぱく質 25g	エネルギー 594kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	トンカツあんかけ煮	マスの照り焼き	鶏のハニーマスタードかけ	カレイの味噌焼	豚ソテーホワイトカレーかけ
	付) マーボー茄子	付) 白菜と揚げの酢の物	付) ポテトサラダ	付) ジャガ芋のカーかき揚げ	揚げ茄子のホーン酢浸し	付) きのこのかき揚げ	付) 人参シリシリ
	人参の香味炒め	チンゲンサイ豚炒め	ぜんまい煮	蓮根のわさびサラダ	パンネミート	竹輪と人参のカレーマヨ炒め	青菜のピーナツ和え
	彩り野菜の白あえ	大根のカーナラ風	青菜のコーン炒め	いんげんおかか和え	フルーツ缶	炊き合わせ	ごぼうの金平
				エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶	
	エネルギー 569kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 13g	エネルギー 602kcal たんぱく質 18g	エネルギー 591kcal たんぱく質 14g	エネルギー 609kcal たんぱく質 21g	エネルギー 528kcal たんぱく質 12g	エネルギー 524kcal 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。





←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。

	12/12 (月)	12/13 (火)	12/14 (水)	12/15 (木)	12/16 (金)	12/17 (土)	12/18 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	サワラのバジルオイル焼	ココロスコッチエッグ	ブリ南蛮	煮込みハンバーグ	赤魚南部天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	付) 青菜ちくわ煮	きゅうりの胡麻酢和え	茄子のチリソース	付) ヤングコーン素揚げ	付) おくらの素揚げ	付) イゲン黒胡麻サラダ
	煮浸し	ツナサラダ	ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	ブロッコリーサラダ	シエルベジサラダ	ビーフン炒め
		三色金平			じゃが芋の旨煮	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	エネルギー 486kcal たんぱく質 24g	エネルギー 470kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	付) 白菜、柚子の酢の物	付) イゲン胡麻和え	付) ピーマンつきこん煮	柚子胡椒サラダ	付) かき揚	もやしのジャージャー炒め	付) キャベツと揚げの酢の物
	焼きそば	ふろふき大根味噌たれかけ	かぼちゃサラダ	キャベツピーナツあえ	ごぼうサラダ	かぶと人参の酢味噌あえ	かぼちゃ煮
	若布サラダ	人参シリンリ	大豆の甘辛煮		刻み昆布金平風		マカロニサラダ
	エネルギー 499kcal たんぱく質 11g	エネルギー 514kcal たんぱく質 7g	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 473kcal たんぱく質 21g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal 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。



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。

	12/19 (月)	12/20 (火)	12/21 (水)	12/22 (木)	12/23 (金)	12/24 (土)	12/25 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの土佐煮	おろしハンバーグ	ホッケの照り焼き	豚肉ケチャップ生姜焼き	たらのガーリックマトオイル焼	メンチカツ	赤魚の揚げおろし煮
	付) もやしウイナー炒め	カリフラワーくず煮	付) 玉葱と竹輪のかき揚げ	付) 椎茸天	ふきと五目しんじょうの煮物	明太ポテトサラダ	三色豆煮
	ブロッコリーオイスター炒め	さつま芋のサラダ	南瓜の高野そぼろあんかけ	大根がんも煮	きゅうりとカニカマの酢の物	青菜の胡麻和え	ブロッコリー胡麻サラダ
	吉野煮		ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー			
	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 384kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 26g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	トンカツあんかけ煮	マスの照り焼き	鶏のハニーマスタードかけ	カレイの味噌焼	豚リテーホワイトカレーかけ
	マーボー茄子	付) 白菜と揚げの酢の物	付) 青菜のコーン炒め	付) 竹輪の味噌炒め	ペンネミート	付) きこのかき揚げ	ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ	チンゲンサイ豚炒め	ぜんまい煮	胡麻肉じゃが	ブロッコリーハート炒め	炊き合わせ	人参シリシリ
		大根のかまぼこ風	ざくろ豆腐生姜あんかけ	蓮根のわさびサラダ		おろし和え	
	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 600kcal たんぱく質 22g	エネルギー 416kcal たんぱく質 10g	エネルギー 479kcal たんぱく質 18g

※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。

