←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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１２／２６（月）	１２／２７（火）	１２／２８（水）	１２／２９（木）	１２／３０（金）	１２／３１（土）	１／１（日）
昼食	御飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 白菜の中華炒め 干し大根煮 ｵｸﾗのわさび和え	御飯 マスの味噌煮 昆布サラダ 三色豆煮 かぶと柚子の酢の物	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ スパゲティサラダ ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炊き合わせ 胡瓜と生姜の酢の物	御飯 サバ生姜ソテー 付）花麩 千草焼きあんかけ 干し椎茸春雨炒め わかめサラダ	御飯 焼鳥 バンサンスー ふろふき大根 チンゲン菜豚炒め	御飯 マスの照り焼き 高野とたこザンギの煮物 ぜんまい煮 玉葱マリネ	御飯 鶏肉の八幡巻き 付）ベイクドエッグパンプキン 紅白なます 黒豆煮 時雨煮
	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 472kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 23g	エネルギー 510kcal たんぱく質 19g	エネルギー 530kcal たんぱく質 22g	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 506kcal たんぱく質 26g
夕食	御飯 アジの磯部揚げ こんにゃくの中華風旨煮 キャベツと揚げの酢の物 ポテトサラダ	御飯 ビーフコロッケ ブロッコリー味噌サラダ 玉子焼き 人参の香味炒め	御飯 ホッケの照り焼き 青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ 南瓜の高野そぼろあんかけ こんにゃくの酢味噌和え	御飯 豚肉の照味噌炒め ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 干し大根の酢の物 マカロニサラダ	御飯 カレイの錦揚げ れんこんの梅酢煮 ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ 卵とじ	御飯 天婦羅 蒸し鶏と野菜の和風炒め 大豆ひじき煮 蕎麦	御飯 タラの明太子焼き カリフラワーフレンチマリネ 煮物 ｲﾝｹﾞﾝ竹輪の味噌炒め
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 512kcal たんぱく質 20g	エネルギー 411kcal たんぱく質 12g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g	エネルギー 454kcal たんぱく質 13g	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal 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。

モルツウェル株式会社

＜　普通食献立表　＞

＊下記の栄養価に、御飯160ｇ（エネルギー269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１／２（月）	１／３（火）	１／４（水）	１／５（木）	１／６（金）	１／７（土）	１／８（日）
昼食	御飯 サバの土佐焼 青菜つきこん煮 焼きそば ごぼうサラダ	御飯 メンチカツ スパゲティサラダ インゲンの磯香和え れんこんの甘酢炒め	御飯 カレイの味噌焼 大根のカルボナーラ風 キャベツ揚げのおかか炒め 山吹和え	御飯 豚肉のタンドリー焼 三色煮浸し 白菜のナムル ジャーマンポテト	御飯 マスの柚子胡椒焼き 大根とみかんの酢の物 里芋の揚げ煮 ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 れんこん入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 煮浸し 胡瓜の酢の物 キャベツオムレツ	御飯 カレイのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き れんこんサラダ 卵豆腐 大根の酢の物
	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal たんぱく質 26g	エネルギー 455kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 485kcal たんぱく質 11g	エネルギー 520kcal たんぱく質 22g	エネルギー 441kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 トンカツ卵とじ 白菜の中華煮 チリビーンズ 人参の胡麻酢和え	御飯 タラのバジルオイル焼 筑前煮 竹輪の味噌炒め 青菜えのき香あえ	御飯 鶏とうずらの甘辛煮 三色浸し チャプチェ風炒め ひじきサラダ	御飯 煮サバ スパミート しめじ絹さや煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅味噌あえ	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 大根のそぼろ煮 蕗と高野の煮物 白菜と揚げの酢の物	御飯 赤魚の天ぷらおろしだれかけ かぶの大根菜あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め 人参カレーピクルス	御飯 鶏肉旨辛唐揚 ひじき五目煮 キャベツの酢の物 もやし中華炒め
	エネルギー 450kcal たんぱく質 21g	エネルギー 406kcal たんぱく質 12g	エネルギー 529kcal たんぱく質 24g	エネルギー 480kcal たんぱく質 18g	エネルギー 499kcal たんぱく質 23g	エネルギー 464kcal たんぱく質 13g	エネルギー 543kcal 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。

Follow me
INSTAGRAMはじめました
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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	１２／２６（月）	１２／２７（火）	１２／２８（水）	１２／２９（木）	１２／３０（金）	１２／３１（土）	１／１（日）
昼食	御飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 干し大根煮 春雨サラダ フルーツ缶	御飯 マスの味噌煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽかけ かぶと柚子の酢の物 エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ ポテトサラダ ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炊き合わせ フルーツ缶	御飯 サバ生姜ソテー 付）かきあげ 干し椎茸春雨炒め 青菜の胡麻和え フルーツ缶	御飯 焼鳥 付）バンサンスー ふろふき大根 チンゲン菜豚炒め	御飯 マスの照り焼き 付）玉葱と竹輪のかき揚げ 高野とたこザンギの煮物 青菜のぬた エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉の八幡巻き 付）黒豆煮 紅白なます 時雨煮 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 576kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 560kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	たんぱく質 21g	たんぱく質 15g	たんぱく質 23g	たんぱく質 17g	たんぱく質 20g
夕食	御飯 アジフライ 付）焼きうどん こんにゃくの中華風旨煮 キャベツと揚げの酢の物	御飯 ビーフコロッケ 人参の香味炒め マカロニサラダ フルーツ缶	御飯 ホッケの照り焼き こんにゃくの酢味噌和え 大根のカルボナーラ風 エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の照味噌炒め 干し大根の酢の物 マーボー豆腐 エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイの錦揚げ 付）おくらの素揚げ ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ れんこんの梅酢煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 天婦羅 付）玉葱ﾏﾘﾈ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 蕎麦	御飯 タラの明太子焼き 付）ｶﾘﾌﾗﾜｰﾌﾚﾝﾁﾏﾘﾈ 煮物 ｲﾝｹﾞﾝ竹輪の味噌炒め フルーツ缶
	エネルギー 540kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 556kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 18g	たんぱく質 12g	たんぱく質 19g	たんぱく質 11g	たんぱく質 12g	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

＜ 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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	1／2（月）	1／3（火）	1／4（水）	1／5（木）	1／6（金）	1／7（土）	1／8（日）
昼食	御飯 サバの土佐焼 付）かき揚 青菜つきこん煮 焼きそば	御飯 メンチカツ れんこんの甘酢炒め 筑前煮 フルーツ缶	御飯 カレイの味噌焼 付）山吹和え 大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 キャベツ揚げのおかか炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉のタンドリー焼 付）こんにゃくと赤ﾋﾟｰﾏﾝのﾋﾟﾘ辛炒め 白菜のナムル ジャーマンポテト	御飯 マスの柚子胡椒焼き 付）さつま芋かき揚 大根とみかんの酢の物 ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	御飯 れんこん入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付）キャベツオムレツ 煮浸し 南瓜インゲン煮	御飯 ｶﾚｲのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）れんこんサラダ 大根の酢の物 炊き合わせ
	エネルギー 556kcal たんぱく質 16g	エネルギー 599kcal たんぱく質 22g	エネルギー 561kcal たんぱく質 12g	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 12g	エネルギー 578kcal たんぱく質 22g	エネルギー 504kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 トンカツ卵とじ 付）ポテトサラダ 白菜の中華煮 人参の胡麻酢和え フルーツ缶	御飯 タラのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 スパゲティサラダ 青菜えのき香あえ エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏の甘辛煮 付）ごぼうのかき揚げ 三色浸し チャプチェ風炒め	御飯 煮サバ 付）カレーかき揚げ スパミート ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅味噌あえ	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 付）シェルベジサラダ 蕗と高野の煮物 白菜と揚げの酢の物	御飯 赤魚の天ぷらおろしだれかけ 付）ポテトサラダ かぶの大根菜あんかけ 人参カレーピクルス フルーツ缶	御飯 鶏肉旨辛唐揚 ごぼうサラダ もやし中華炒め フルーツ缶
	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 12g	エネルギー 556kcal たんぱく質 21g	エネルギー 571kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 22g	エネルギー 538kcal たんぱく質 12g	エネルギー 602kcal 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。

Follow me
INSTAGRAMはじめました
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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１２／２６（月）	１２／２７（火）	１２／２８（水）	１２／２９（木）	１２／３０（金）	１２／３１（土）	１／１（日）
昼食	御飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 付）干し大根煮 白菜の中華炒め ｵｸﾗのわさび和え	御飯 マスの味噌煮 付）昆布サラダ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽかけ かぶと柚子の酢の物	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ スパゲティサラダ ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炊き合わせ	御飯 サバ生姜ソテー 付）かきあげ 千草焼きあんかけ わかめサラダ	御飯 焼鳥 付）バンサンスー ふろふき大根 竹輪のチリ風	御飯 マスの照り焼き 付）玉葱と竹輪のかき揚げ ぜんまい煮 高野とたこザンギの煮物	御飯 鶏肉の八幡巻き 付）ベイクドエッグパンプキン 紅白なます 黒豆煮
	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 577kcal たんぱく質 23g	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 542kcal たんぱく質 23g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 478kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 アジの磯部揚げ 付）キャベツと揚げの酢の物 こんにゃくの中華風旨煮 ポテトサラダ	御飯 ビーフコロッケ ブロッコリー味噌サラダ 人参の香味炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付）青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ 南瓜の高野そぼろあんかけ こんにゃくの酢味噌和え	御飯 豚肉の照味噌炒め ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 マカロニサラダ	御飯 カレイの錦揚げ 付）おくらの素揚げ ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ れんこんの梅酢煮	御飯 天婦羅 付）大豆ひじき煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め 蕎麦	御飯 タラの明太子焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝ竹輪の味噌炒め 煮物 カリフラワーフレンチマリネ
	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 408kcal たんぱく質 12g	エネルギー 470kcal たんぱく質 16g	エネルギー 442kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 506kcal 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

＜ カロリー塩分調整食献立表 ＞

＊下記の栄養価に、御飯160ｇ（エネルギー269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１／２（月）	１／３（火）	１／４（水）	１／５（木）	１／６（金）	１／７（土）	１／８（日）
昼食	御飯 サバの土佐焼 付）かき揚 青菜つきこん煮 焼きそば	御飯 メンチカツ れんこんの甘酢炒め インゲンの磯香和え	御飯 カレイの味噌焼 付）山吹和え 大根のカルボナーラ風 キャベツ揚げのおかか炒め	御飯 豚肉のタンドリー焼 付）三色煮浸し 白菜のナムル ジャーマンポテト	御飯 マスの柚子胡椒焼き 付）さつま芋かき揚 大根とみかんの酢の物 蒸し鶏とわかめの炒り煮	御飯 れんこん入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 南瓜インゲン煮 キャベツオムレツ	御飯 カレイのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）ししとう素揚げ れんこんサラダ 炊き合わせ
	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 25g	エネルギー 436kcal たんぱく質 11g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 13g	エネルギー 533kcal たんぱく質 22g	エネルギー 474kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 トンカツ卵とじ チリビーンズ 人参の胡麻酢和え	御飯 アジ南蛮 筑前煮 青菜えのき香あえ	御飯 鶏とうずらの甘辛煮 付）ごぼうのかき揚げ 三色浸し チャプチェ風炒め	御飯 煮サバ 付）しめじ絹さや煮 スパミート カリフラワーの梅味噌あえ	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 大根のそぼろ煮 白菜と揚げの酢の物	御飯 赤魚の天ぷらおろしだれかけ 付）人参カレーピクルス かぶの大根菜あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め	御飯 鶏肉旨辛唐揚 キャベツの酢の物 もやし中華炒め
	エネルギー 478kcal たんぱく質 20g	エネルギー 466kcal たんぱく質 16g	エネルギー 549kcal たんぱく質 24g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 480kcal たんぱく質 23g	エネルギー 451kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal 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。

Follow me
INSTAGRAMはじめました
MIKAWAYA_MATSUE