←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。

	１／２３（月）	１／２４（火）	１／２５（水）	１／２６（木）	１／２７（金）	１／２８（土）	１／２９（日）
昼食	御飯 お好み焼き風天ぷら ひじきの白和え ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅの煮物 きのこの当座煮	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 春雨の酢の物 白菜ベーコン煮 レンコンペペロンチーノ	御飯 メンチカツ ごぼうの金平 じゃが芋の酢の物 シェルベジサラダ	御飯 サバの柚子ポン照焼 揚げだし豆腐 里芋の利休煮 干し大根煮	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 昆布サラダ 人参レーズン和え	御飯 アジの土佐焼 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ 青菜の白和え	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 三色なます 大豆とひじきの中華煮 マセドアンサラダ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 397kcal たんぱく質 9g	エネルギー 592kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 10g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21g	エネルギー 471kcal たんぱく質 19g	エネルギー 567kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 ｲﾜｼﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽかけ 青菜とシラスの炒め物 炒めなます バンバンジーサラダ	御飯 揚げ鶏のおろし煮 オーロラスパサラダ じゃが芋の煮物 アスパラの中華炒め	御飯 マスの漬け焼 ｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰ炒め おから煮 こんにゃくピリ辛煮	御飯 五目鶏団子煮 白菜の炒め物 炊き合わせ カリフラワーピクルス	御飯 サワラのパン粉焼き ビーフン炒め さつま芋とひじきのサラダ カレー醤油炒め煮	御飯 豚肉の生姜焼 ｲﾝｹﾞﾝ胡麻味噌炒め 白菜のナムル スパゲティサラダ	御飯 カレイの味噌焼 コールスローサラダ チャプチェ風炒め しめじの酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 588kcal たんぱく質 24g	エネルギー 392kcal たんぱく質 13g	エネルギー 469kcal たんぱく質 20g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 417kcal たんぱく質 11g

※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。

	１／３０（月）	１／３１（火）	２／１（水）	２／２（木）	２／３（金）	２／４（土）	２／５（日）
昼食	御飯 サバの韓国風焼き ナポリタン さつま芋あらめ煮 おからの酢の物	御飯 豚甘辛煮 干し大根煮 かぶと柚子の酢の物 キャベツベーコン炒め	御飯 タラのパン粉焼き 付）かき揚 マーボー豆腐 れんこんの胡麻酢和え はんぺん煮	御飯 肉じゃがコロッケ ニラもやし炒め 若布サラダ 南瓜煮	御飯 アジの辛子ネーズ焼 青菜の卵とじ じゃが芋旨煮 コールスローサラダ	御飯 親子煮 ｲﾝｹﾞﾝﾍﾞｰｺﾝ炒め 昆布煮 青菜とえのきの梅和え	御飯 煮サバ 中華風卵とじ ごぼうのそぼろ煮 きのこのかき揚げ
	エネルギー 473kcal たんぱく質 16g	エネルギー 445kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 17g	エネルギー 509kcal たんぱく質 24g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し もやしの酢味噌和え マカロニサラダ	御飯 ブリのバジルオイル焼き カリフラワーくず煮 焼そば 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉ケチャップ煮 ブロッコリー味噌サラダ 大根の高野そぼろ煮 白菜と揚げの酢の物	御飯 ホッケのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き れんこんのわさびサラダ イタリアン金平 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 トンカツ ポテトサラダ 源平なます いんげんおかか炒め	御飯 マスのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 煮浸し 春雨の中華サラダ 揚げ里芋の辛みたれ	御飯 豚肉の中華天婦羅 もやしのマリネ 煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと海老炒め
	エネルギー 511kcal たんぱく質 21g	エネルギー 539kcal たんぱく質 19g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 18g	エネルギー 475kcal たんぱく質 12g	エネルギー 513kcal たんぱく質 18g

※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。

Instagram
はじめました!!
MIKAWAYA_MATSUE
https://morzwell.co.jp/

←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。

	１／２３（月）	１／２４（火）	１／２５（水）	１／２６（木）	１／２７（金）	１／２８（土）	１／２９（日）
昼食	御飯 お好み焼き風天ぷら ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅの煮物 キャベツウインナー炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付）竹輪天 春雨の酢の物 白菜ベーコン煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 メンチカツ 付）シェルベジサラダ ごぼうの金平 しめじ絹さや煮	御飯 カレイの磯辺揚げ 付）干し大根煮 揚げだし豆腐 里芋の利休煮	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮 付）ごぼうのかき揚げ 人参和え 揚げ茄子のポン酢かけ	御飯 アジの土佐焼 付）野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ 青菜の白和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 ほうれん草のお浸し マセドアンサラダ フルーツ缶
	エネルギー 610kcal	エネルギー 544kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 551kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 10g	たんぱく質 18g	たんぱく質 14g	たんぱく質 18g	たんぱく質 17g	たんぱく質 21g
夕食	御飯 イワシハンバーグ 付）ヤングコーン素揚げ 青菜とシラスの炒め物 炒めなます	御飯 揚げ鶏のおろし煮 じゃが芋の煮物 アスパラの中華炒め フルーツ缶	御飯 マスの漬け焼 付）さつま芋かき揚 ｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰ炒め おから煮	御飯 五目鶏団子煮 付）ポテトサラダ 白菜の炒め物 炊き合わせ	御飯 赤魚南部天 付）おくらの素揚げ ビーフン炒め カレー醤油炒め煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の生姜焼 付）白菜のナムル ｲﾝｹﾞﾝ胡麻味噌炒め スパゲティサラダ	御飯 カレイの味噌焼 付）もやしと葱のかき揚げ コールスローサラダ しめじの酢の物 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 507kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 498kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 559kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 22g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質 12g	たんぱく質 16g	たんぱく質 11g

※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。

	１／３０（月）	１／３１（火）	２／１（水）	２／２（木）	２／３（金）	２／４（土）	２／５（日）
昼食	御飯 サバの韓国風焼き 付）さつま芋天 ナポリタン おからの酢の物	御飯 豚甘辛煮 付）かぶと柚子の酢の物 干し大根煮 キャベツベーコン炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 タラのパン粉焼き 付）かき揚 マーボー豆腐 はんぺん煮	御飯 肉じゃがコロッケ 付）青菜コーンの煮浸し ニラもやし炒め 南瓜煮 フルーツ缶	御飯 アジの辛子ネーズ焼 付）青菜の卵とじ じゃが芋旨煮 コールスローサラダ	御飯 親子煮 ｲﾝｹﾞﾝﾍﾞｰｺﾝ炒め マカロニサラダ	御飯 煮サバ 付）きのこのかき揚げ 中華風卵とじ ごぼうのそぼろ煮 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 552kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 517kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 532kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 588kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g	たんぱく質 19g	たんぱく質 16g	たんぱく質 23g	たんぱく質 17g
夕食	御飯 鶏唐揚げ 付）青菜の煮浸し 筑前煮 マカロニサラダ フルーツ缶	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付）かきあげ カリフラワーくず煮 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉ケチャップ煮 付）フライドポテト 大根の高野そぼろ煮 ピーマン煮浸し エネルギー補給ゼリー80	御飯 ホッケのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）れんこんのわさびｻﾗﾀﾞ イタリアン金平 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 トンカツ 付）ポテトサラダ 蕎麦 源平なます	御飯 マスのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 煮浸し 揚げ里芋の辛みたれ エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の中華天婦羅 もやしのマリネ 煮物 フルーツ缶
	エネルギー 565kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 532kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 18g	たんぱく質 16g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 11g	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。

Instagram
はじめました!!
MIKAWAYA_MATSUE
https://morzwell.co.jp/

←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。

	１／２３（月）	１／２４（火）	１／２５（水）	１／２６（木）	１／２７（金）	１／２８（土）	１／２９（日）
昼食	御飯 お好み焼き風天ぷら きのこの当座煮 キャベツウインナー炒め	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付）南瓜天 春雨の酢の物 白菜ベーコン煮	御飯 メンチカツ 付）じゃが芋の酢の物 ごぼうの金平 しめじ絹さや煮	御飯 サバの柚子ポン照焼 付）干し大根煮 磯香和え 揚げだし豆腐	御飯 鶏肉と卵の甘辛煮 付）ごぼうのかき揚げ 昆布サラダ 人参レーズン和え	御飯 アジの土佐焼 付）青菜の白和え 野菜炒め 南瓜そぼろあんかけ	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 大豆とひじきの中華煮 マセドアンサラダ
	エネルギー 484kcal たんぱく質 17g	エネルギー 426kcal たんぱく質 9g	エネルギー 523kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 10g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 467kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯 ｲﾜｼﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽかけ 付）ヤングコーン素揚げ 炒めなます バンバンジーサラダ	御飯 揚げ鶏のおろし煮 付）煮浸し じゃが芋の煮物 アスパラの中華炒め	御飯 マスの漬け焼 付）さつま芋かき揚げ ｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰ炒め おから煮	御飯 五目鶏団子煮 付）ポテトサラダ 炊き合わせ カリフラワーピクルス	御飯 サワラのパン粉焼き 付）おくらの素揚げ ビーフン炒め さつま芋とひじきのサラダ	御飯 豚肉の生姜焼 付）白菜のナムル ｲﾝｹﾞﾝ胡麻味噌炒め スパゲティサラダ	御飯 カレイの味噌焼 付）もやしと葱のかき揚げ コールスローサラダ チャプチェ風炒め
	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 24g	エネルギー 461kcal たんぱく質 14g	エネルギー 489kcal たんぱく質 17g	エネルギー 460kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 17g	エネルギー 442kcal たんぱく質 11g

※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。

	１／３０（月）	１／３１（火）	２／１（水）	２／２（木）	２／３（金）	２／４（土）	２／５（日）
昼食	御飯 サバの韓国風焼き 付）さつま芋天 ナポリタン おからの酢の物	御飯 豚甘辛煮 干し大根煮 キャベツベーコン炒め	御飯 タラのパン粉焼き 付）かき揚 マーボー豆腐 はんぺん煮	御飯 肉じゃがコロッケ 若布サラダ 青菜コーンの煮浸し	御飯 アジの辛子ネーズ焼 付）コールスローサラダ じゃが芋旨煮 チリビーンズ	御飯 親子煮 ｲﾝｹﾞﾝﾍﾞｰｺﾝ炒め 青菜とえのきの梅和え	御飯 煮サバ 付）きのこのかき揚げ 中華風卵とじ ごぼうのそぼろ煮
	エネルギー 489kcal たんぱく質 15g	エネルギー 434kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 15g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 24g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g
夕食	御飯 鶏肉のり塩唐揚げ 青菜の煮浸し もやしの酢味噌和え	御飯 ブリのバジルオイル焼き 付）かきあげ 焼そば 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉ケチャップ煮 付）フライドポテト ブロッコリー味噌サラダ 白菜と揚げの酢の物	御飯 ホッケのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）れんこんのわさびサラダ イタリアン金平 蒸し鶏と野菜の和風炒め	御飯 トンカツ ポテトサラダ 源平なます	御飯 マスのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）煮浸し 春雨の中華サラダ 揚げ里芋の辛みたれ	御飯 豚肉の中華天婦羅 もやしのマリネ 煮物
	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 19g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 501kcal 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。

Instagram
はじめました!!
MIKAWAYA_MATSUE
https://morzwell.co.jp/