←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。

	２／６（月）	２／７（火）	２／８（水）	２／９（木）	２／１０（金）	２／１１（土）	２／１２（日）
昼食	御飯 すき焼き風 バンバンジーｻﾗﾀﾞ 青菜とちくわのぬた インゲン揚げ煮	御飯 ホッケの照り焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 焼きビーフン 玉ねぎの卵とじ	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 もやし中華炒め 里芋の利休煮 青菜の白和え	御飯 アジの天婦羅 ｲﾝｹﾞﾝの磯香和え 豆ときゅうりのｻﾗﾀﾞ おから煮	御飯 おでん風 三色浸し 玉子焼き 酢の物	御飯 揚げｶﾚｲの野菜あんかけ 人参ひじきツナサラダ 高野のそぼろ煮 大根とニンジン味噌煮	御飯 豚肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮 わかめの卵とじ 八宝菜 もやし胡麻酢和え
	エネルギー 470kcal たんぱく質 19g	エネルギー 444kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g	エネルギー 511kcal たんぱく質 24g	エネルギー 461kcal たんぱく質 13g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 アカウオ南部天 キノコのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風炒め ヌードルサラダ	御飯 鶏の唐揚 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 三色金平 青菜のｺｰﾝ炒め	御飯 マスのバター醤油焼き バンサンスー ごま肉じゃが ゴボウと蒸し鶏のサラダ	御飯 豚肉の生姜焼 干し大根と小角揚げ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞｰｺﾝ炒め わかめサラダ	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 もやしのｶﾚｰﾏﾘﾈ マーボー豆腐 かぼちゃサラダ	御飯 鶏つくね味噌たれがけ ポテトサラダ チャプチェ風炒め かぶの酢の物	御飯 マスの煮つけ 付）さやいんげん 豆腐チャンプル 里芋のそぼろ煮 ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 473kcal たんぱく質 17g	エネルギー 523kcal たんぱく質 20g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g

※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。

	２／１３（月）	２／１４（火）	２／１５（水）	２／１６（木）	２／１７（金）	２／１８（土）	２／１９（日）
昼食	御飯 カレイの味噌焼 干し大根の酢の物 ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ 青菜つきこん煮	御飯 豚肉のねぎゴマ天 きざみ昆布とニンジンの梅煮 しめじ絹さや煮 甘酢和え(白菜、ちくわ)	御飯 マスの漬け焼 塩焼そば しぐれ煮(ｷﾉｺ、牛) 金時豆煮	御飯 カレーコロッケ（キーマ風） 青菜と蒸し鶏の和え物 ちくぜん煮 しめじの酢の物	御飯 サワラの味噌ネーズ焼き 干大根のなたね和え 青菜がんも煮 玉ねぎﾏﾘﾈ(ﾊﾑ)	御飯 豚肉のてり味噌炒め 中華風卵とじ ざくろ豆腐 大根の高野そぼろ煮	御飯 アカウオおろし煮 ぜんまいと小角揚げの煮物 かき揚げ(玉葱、コーン) 青菜の白和え
	エネルギー 408kcal たんぱく質 14g	エネルギー 451kcal たんぱく質 19g	エネルギー 455kcal たんぱく質 20g	エネルギー 536kcal たんぱく質 22g	エネルギー 444kcal たんぱく質 19g	エネルギー 470kcal たんぱく質 21g	エネルギー 412kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 三色炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 大根の梅ｻﾗﾀﾞ	御飯 アジの焼きマリネ いんげんおかか和え 大根と牛肉の味噌煮 マセドアンサラダ	御飯 豚肉とレンコンの甘酢炒め 青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め 里芋煮 おからのサラダ	御飯 サバの韓国風煮 しいたけとハルサメ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾟｰﾅﾂ炒め 白菜とﾐｶﾝの酢の物	御飯 鶏団子煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとえびの梅味噌あえ コンニャクの中華風うま煮 キャベツ揚げのおかか炒め	御飯 たらカツ 白菜のｷﾑﾁ炒め 煮浸し ｲﾝｹﾞﾝ黒ゴマｻﾗﾀﾞ	御飯 ハンバーグ 炊き合わせ ふきの金平風 酢の物(はるさめ・ニンジン)
	エネルギー 550kcal たんぱく質 25g	エネルギー 507kcal たんぱく質 19g	エネルギー 503kcal たんぱく質 19g	エネルギー 422kcal たんぱく質 17g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 546kcal たんぱく質 27g

※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！

＜ 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。

	２／６（月）	２／７（火）	２／８（水）	２／９（木）	２／１０（金）	２／１１（土）	２／１２（日）
昼食	御飯 すき焼き風 バンバンジーｻﾗﾀﾞ インゲン揚げ煮	御飯 ホッケの照り焼き 付）玉ねぎ卵とじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 焼きビーフン	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 もやし中華炒め 青菜の白和え	御飯 アジの天ぷら 付）オクラ素揚げ 焼そば おから煮	御飯 おでん風 大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 三色浸し	御飯 揚げｶﾚｲの野菜あんかけ 付）にんじんひじきツナサラダ 高野のそぼろ煮 大根とにんじん味噌煮	御飯 豚肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮 わかめの卵とじ 八宝菜
	エネルギー 452kcal たんぱく質 18g	エネルギー 447kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 470kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 アカウオ南部天 付）キノコのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 白菜のそぼろ煮 ヌードルサラダ	御飯 鶏の唐揚 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 三色金平	御飯 マスのバターしょうゆ焼き 付）ごぼうと蒸し鶏のサラダ バンサンスー ごま肉じゃが	御飯 豚肉の生姜焼 干し大根と小角揚げ煮 わかめサラダ	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）五目煮 もやしのｶﾚｰﾏﾘﾈ マーボー豆腐	御飯 鶏つくね味噌たれがけ 付）かぶの酢の物 ポテトサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゴマ和え	御飯 マスの煮つけ 付）かきあげ 豆腐チャンプル ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 537kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 457kcal たんぱく質 16g	エネルギー 453kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 15g

※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。

	２／１３（月）	２／１４（火）	２／１５（水）	２／１６（木）	２／１７（金）	２／１８（土）	２／１９（日）
昼食	御飯 カレイの味噌焼 付）かき揚(カボチャ、玉ねぎ) 干し大根の酢の物 ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ	御飯 豚肉のねぎ胡麻天 じゃが芋の金平 付）もやしとねぎのかき揚げ 甘酢和え(白菜、ちくわ)	御飯 マスの漬け焼 塩焼そば 金時豆煮	御飯 カレーコロッケ（キーマ風） 青菜と蒸し鶏の和え物 ちくぜん煮	御飯 サワラの味噌ネーズ焼き 付）干大根のなたね和え 青菜がんも煮 玉ねぎﾏﾘﾈ(ﾊﾑ)	御飯 豚肉のてり味噌炒め 付）中華風卵とじ ざくろ豆腐 大根の高野そぼろ煮	御飯 アカウオおろし煮 付）かき揚げ(玉ねぎ、コーン) ぜんまいと小角揚げの煮物 青菜の白和え
	エネルギー 448kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 485kcal たんぱく質 17g	エネルギー 545kcal たんぱく質 19g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 445kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 大根の梅ｻﾗﾀﾞ	御飯 アジの焼きﾏﾘﾈ いんげんおかか和え 大根と牛肉の味噌煮	御飯 豚肉とれんこんの甘酢炒め 青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め おからのサラダ	御飯 サバの韓国風煮 付）白菜とﾐｶﾝの酢の物 しいたけとハルサメ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾟｰﾅﾂ炒め	御飯 鶏団子煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとえびの梅味噌あえ キャベツ揚げのおかか炒め	御飯 たらカツ 付）白菜のｷﾑﾁ炒め 煮浸し ｲﾝｹﾞﾝ黒ゴマｻﾗﾀﾞ	御飯 ハンバーグ 炊き合わせ 酢の物(はるさめ・ニンジン)
	エネルギー 536kcal たんぱく質 22g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 439kcal たんぱく質 15g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 25g

※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！

＜ 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。

	２／６（月）	２／７（火）	２／８（水）	２／９（木）	２／１０（金）	２／１１（土）	２／１２（日）
昼食	御飯 すき焼き風 付）ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 青菜とちくわのぬた インゲン揚げ煮	御飯 ホッケの照り焼き 付）焼きビーフン コンニャクの酢味噌和え 玉ねぎの卵とじ エネルギー補給ゼリー80	御飯 トンカツカレーあんかけ煮 付）里芋の利休煮 もやし中華炒め 青菜の白和え フルーツ缶	御飯 アジの天ぷら 付け合わせ（オクラ素揚げ 豆のｻﾗﾀﾞ おから煮	御飯 おでん風 大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 三色浸し	御飯 揚げｶﾚｲの野菜あんかけ 付）青菜とえのきの浸し 高野のそぼろ煮 大根とにんじんの味噌煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮 八宝菜 もやしごま酢和え エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 565kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 570kcal	エネルギー 563kcal
	たんぱく質 18g	たんぱく質 13g	たんぱく質 18g	たんぱく質 15g	たんぱく質 19g	たんぱく質 12g	たんぱく質 17g
夕食	御飯 アカウオ南部天 付）ヌードルサラダ 白菜のそぼろ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風炒め	御飯 鶏の唐揚 付）ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 三色金平 ニンジンのごま酢和え	御飯 マスのバターしょうゆ焼き 付）バンサンスー ごま肉じゃが ごぼうと蒸し鶏サラダ	御飯 豚肉の生姜焼 付）ゴボウのかき揚げ 干し大根と小角揚げ煮 白菜ﾋﾟﾘ辛炒め	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）さつま芋かき揚 もやしのｶﾚｰﾏﾘﾈ かぼちゃサラダ	御飯 鶏つくね味噌たれがけ 付）ポテトサラダ チャプチェ風炒め かぶの酢の物	御飯 マスの煮つけ 付）かきあげ 豆腐チャンプル ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 551kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 544kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 546kcal	エネルギー 557kcal
	たんぱく質 15g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	たんぱく質 17g	たんぱく質 14g	たんぱく質 19g	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。

	２／１３（月）	２／１４（火）	２／１５（水）	２／１６（木）	２／１７（金）	２／１８（土）	２／１９（日）
昼食	御飯 カレイの味噌焼 付）かき揚(かぼちゃ、玉ねぎ) ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ 青菜つきこん煮	御飯 豚肉のねぎ胡麻天 付）じゃが芋の金平 しめじ絹さや煮 甘酢和え(白菜、ちくわ)	御飯 マスの漬け焼 付）もやしと葱のかき揚げ 塩焼そば 金時豆煮	御飯 カレーコロッケ 付）ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ちくぜん煮 しめじの酢の物	御飯 サワラの味噌ネーズ焼き 付）干大根のなたね和え 青菜がんも煮 玉ねぎマリネ(ﾊﾑ) フルーツ缶	御飯 豚肉のてり味噌炒め 中華風卵とじ 大根の高野そぼろ煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 アカウオおろし煮 付）かき揚げ さつま芋のサラダ 青菜の白和え
	エネルギー 481kcal たんぱく質 12g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 18g	エネルギー 596kcal たんぱく質 17g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 584kcal たんぱく質 16g	エネルギー 536kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 付）三色炒め ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉﾍﾟﾝﾈ 大根の梅ｻﾗﾀﾞ	御飯 アジの焼きマリネ いんげんおかか和え マセドアンサラダ フルーツ缶	御飯 豚肉とれんこんの甘酢炒め 青菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め 里芋煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 サバの韓国風煮 付）卵サラダ しいたけとハルサメ炒め 白菜とﾐｶﾝの酢の物	御飯 鶏団子煮 付）しいたけ天 ｶﾘﾌﾗﾜｰとえびの梅味噌あえ キャベツ揚げのおかか炒め	御飯 たらカツ 付）もやしとにんじんの酢の物 白菜のｷﾑﾁ炒め ｲﾝｹﾞﾝ黒ごまｻﾗﾀﾞ	御飯 ハンバーグ 付）シャトーにんじん素揚げ 炊き合わせ 酢の物(ハルサメ・ニンジン) エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 635kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal たんぱく質 16g	エネルギー 527kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal 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。

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