←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。

	２／２０（月）	２／２１（火）	２／２２（水）	２／２３（木）	２／２４（金）	２／２５（土）	２／２６（日）
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 付）ポム・デュセス きゅうりと揚げの酢の物 金時豆煮 三角とうふ天煮	御飯 カレイの胡麻天ぷら イタリアン金平 山くらげの煮物 もやし胡麻あえ	御飯 豚野菜巻き天 春菊とさつま揚げのお浸し ひじき五目煮 南瓜のサラダ	御飯 ホッケの照り焼き カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め きゅうりと竹輪の酢の物	御飯 とんかつ五目あんかけ インゲン黒胡麻サラダ ぜんまい煮 エビチリ風	御飯 白身魚のタルタル焼き ナムルもやし ふろふき大根そぼろあんかけ 青菜のおかか胡麻和え	御飯 牛肉の柳川風 きゅうりとシラスの酢の物 干し大根煮 三色浸し
	エネルギー 490kcal たんぱく質 20g	エネルギー 464kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 14g	エネルギー 415kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 456kcal たんぱく質 13g	エネルギー 461kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 青菜と赤ﾋﾟｰﾏﾝの煮浸し 竹輪と人参のカレー炒め オニオンサラダ	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼 インゲンとツナの煮物 春雨と豚肉の甘辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め	御飯 マスの中華風照焼 シェルベジサラダ じゃが芋煮物 中華風卵とじ	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚 マーボー豆腐 里芋の山椒味噌煮 若布サラダ	御飯 サバの照り焼き 蒸し鶏と野菜の和風炒め 胡麻酢あえ ツナサラダ	御飯 おからコロッケ 青菜つきこん煮 ナポリタン ごぼうの梅サラダ	御飯 マスのおろし煮 ひじきサラダ 肉じゃが バンサンスー
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 530kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 578kcal たんぱく質 20g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	エネルギー 524kcal 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。

	２／２７（月）	２／２８（火）	３／１（水）	３／２（木）	３／３（金）	３／４（土）	３／５（日）
昼食	御飯 サバの味噌煮 山吹和え 炊き合わせ 玉葱と牛肉の中華炒め	御飯 揚げ鶏の味噌おろしタレかけ 青菜の洋風白和え 蓮根の甘酢和え 玉葱の卵とじ	御飯 アジの辛子ネーズ焼き ブロッコリーサラダ 春雨の中華炒め 白菜とみかんの酢の物	御飯 ゆで豚南蛮 ピーマンと竹輪の昆布あえ いんげん、糸コン煮 さつま芋とひじきのサラダ	御飯 サバの韓国風煮 山くらげの金平風 柚子和え 若布サラダ	御飯 親子煮 じゃが芋絹さや揚げ煮 青菜の海老炒め 人参の胡麻酢和え	御飯 赤魚の揚げ煮 付）ふ・絹さや キャベツと竹輪の煮浸し ひじきと蓮根の味噌炒め 若布の卵とじ
	エネルギー 471kcal たんぱく質 19g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 511kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 13g	エネルギー 433kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 23g	エネルギー 485kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら アスパラの味噌サラダ カリフラワーピクルス 青菜細切り高野煮浸し	御飯 タラのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 玉葱とﾐﾝﾁのｹﾁｬｯﾌﾟ甘酢炒め バンバンジーサラダ おから煮	御飯 蓮根はさみ揚げ天 マカロニサラダ 人参ともやしの酢の物 青菜とさつま揚げの煮浸し	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼 胡瓜しめじのｺﾞﾏ風味酢の物 青菜のピーナツ炒め 南瓜のいとこ煮	御飯 鶏つくねｺﾞﾏ味噌ﾏﾖたれがけ 大根と人参の酢の物 もやしのカレー炒め ごぼうサラダ	御飯 揚げカレイの中華あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え きゅうりと炒り卵の酢の物 ツナサラダ	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ 大根の酢の物 インゲン揚げ煮
	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 478kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 19g	エネルギー 462kcal たんぱく質 12g	エネルギー 509kcal 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。

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。

	２／２０（月）	２／２１（火）	２／２２（水）	２／２３（木）	２／２４（金）	２／２５（土）	２／２６（日）
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 付）ポム・デュセス 青菜チャンプル 金時豆煮 フルーツ缶	御飯 カレイの胡麻天ぷら 付）ヤングコーン素揚げ イタリアン金平 山くらげの煮物	御飯 豚野菜巻き天 付）黒胡麻かき揚げ 春菊とさつま揚げのお浸し 南瓜のサラダ	御飯 ホッケの照り焼き 付）かき揚げ カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め	御飯 とんかつ五目あんかけ インゲン黒胡麻サラダ エビチリ風 エネルギー補給ゼリー80	御飯 白身魚のタルタル焼き 付）竹輪のかき揚げ ふろふき大根そぼろあんかけ 青菜のおかか胡麻和え	御飯 牛肉の柳川風 干し大根煮 竹輪の味噌炒め エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 542kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 579kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 10g	たんぱく質 15g	たんぱく質 12g	たんぱく質 17g	たんぱく質 16g	たんぱく質 19g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 付）南瓜の素揚げ 青菜と赤ﾋﾟｰﾏﾝの煮浸し 竹輪と人参のカレー炒め	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼 付）かき揚げ 春雨と豚肉の甘辛炒め 大根の生姜酢和え	御飯 マスの中華風照焼 付）シェルベジサラダ じゃが芋煮物 中華風卵とじ	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚 付）白菜中華風酢の物 マーボー豆腐 里芋の山椒味噌煮	御飯 サバの照り焼き 付）ごぼうのかき揚げ 蒸し鶏と野菜の和風炒め ツナサラダ	御飯 おからコロッケ 付）青菜つきこん煮 ナポリタン ごぼうの梅サラダ	御飯 マスのおろし煮 付）いんげんのかき揚げ 肉じゃが バンサンスー
	エネルギー 574kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 537kcal
	たんぱく質 16g	たんぱく質 22g	たんぱく質 16g	たんぱく質 21g	たんぱく質 16g	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。

	２／２７（月）	２／２８（火）	３／１（水）	３／２（木）	３／３（金）	３／４（土）	３／５（日）
昼食	御飯 サバの味噌煮 付）おくらの素揚げ 山吹和え 玉葱と牛肉の中華炒め フルーツ缶	御飯 揚げ鶏の味噌おろしタレかけ 付）玉葱の卵とじ 青菜の洋風白和え 蓮根の甘酢和え	御飯 アジの辛子ネーズ焼 付）白菜とみかんの酢の物 春雨の中華炒め 五目煮	御飯 ゆで豚南蛮 付）しいたけ天 いんげん、糸コン煮 さつま芋のサラダ	御飯 サバの韓国風煮 付）柚子和え 山くらげの金平風 ジャーマンポテト	御飯 親子煮 青菜の海老炒め 人参の胡麻酢和え フルーツ缶	御飯 赤魚の揚げ煮 付）さつま芋天 キャベツと竹輪の煮浸し おくらのおかか和え
	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 551kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 18g	エネルギー 547kcal たんぱく質 18g	エネルギー 529kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 23g	エネルギー 515kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら 付）青菜細切り高野煮浸し アスパラの味噌サラダ 根菜マーボー	御飯 タラのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 付）枝豆かきあげ 玉葱とﾐﾝﾁのｹﾁｬｯﾌﾟ甘酢炒め バンバンジーサラダ フルーツ缶	御飯 蓮根はさみ揚げ天 付）青菜とさつま揚げの煮浸し マカロニサラダ キャベツの辛味噌炒め	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼 付）ミックスかきあげ 青菜のピーナツ炒め 南瓜のいとこ煮	御飯 鶏つくねｺﾞﾏ味噌ﾏﾖたれがけ 付）もやしのｶﾚｰ炒め 酢の物(大根、人参) 牛蒡ｻﾗﾀﾞ	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 筑前煮 ツナサラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏団子煮 付）インゲン揚げ煮 ポテトサラダ 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 593kcal たんぱく質 17g	エネルギー 565kcal たんぱく質 15g	エネルギー 575kcal たんぱく質 15g	エネルギー 569kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 18g	エネルギー 597kcal たんぱく質 11g	エネルギー 601kcal 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。

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。

	２／２０（月）	２／２１（火）	２／２２（水）	２／２３（木）	２／２４（金）	２／２５（土）	２／２６（日）
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 付）ポム・デュセス 青菜チャンプル きゅうりと揚げの酢の物	御飯 カレイの胡麻天ぷら イタリアン金平 山くらげの煮物	御飯 豚野菜巻き天 ひじき五目煮 南瓜のサラダ	御飯 ホッケの照り焼き カリフラワーくず煮 蓮根の明太炒め	御飯 とんかつ五目あんかけ インゲン黒胡麻サラダ エビチリ風	御飯 白身魚のタルタル焼き ふろふき大根そぼろあんかけ 青菜のおかか胡麻和え	御飯 牛肉の柳川風 付）きゅうりとｼﾗｽの酢の物 竹輪の味噌炒め 干し大根煮
	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 459kcal たんぱく質 10g	エネルギー 487kcal たんぱく質 14g	エネルギー 416kcal たんぱく質 11g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 441kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 アジの錦揚げ 大豆の甘辛煮 オニオンサラダ	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ照り焼 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め 春雨と豚肉の甘辛炒め インゲンとツナの煮物	御飯 マスの中華風照焼 付）シェルベジサラダ じゃが芋煮物 中華風卵とじ	御飯 鶏肉とごぼうの唐揚 マーボー豆腐 若布サラダ	御飯 サバの照り焼き 付）ツナサラダ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 胡麻酢あえ	御飯 おからコロッケ 付）ナポリタン 青菜つきこん煮 ごぼうの梅サラダ	御飯 マスのおろし煮 ひじきサラダ バンサンスー
	エネルギー 515kcal たんぱく質 18g	エネルギー 530kcal たんぱく質 22g	エネルギー 500kcal たんぱく質 14g	エネルギー 564kcal たんぱく質 20g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 542kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal 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。

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。

	２／２７（月）	２／２８（火）	３／１（水）	３／２（木）	３／３（金）	３／４（土）	３／５（日）
昼食	御飯 サバの味噌煮 山吹和え 玉葱と牛肉の中華炒め	御飯 揚げ鶏の味噌おろしタレかけ 付）蓮根の甘酢和え 青菜の洋風白和え 玉葱の卵とじ	御飯 アジの辛子ネーズ焼 ブロッコリーサラダ 春雨の中華炒め	御飯 ゆで豚南蛮 ﾋﾟｰﾏﾝと竹輪の昆布あえ さつま芋とひじきのサラダ	御飯 サバの韓国風煮 付）ジャーマンポテト 若布サラダ 山くらげの金平風	御飯 親子煮 人参の胡麻酢和え 青菜の海老炒め	御飯 赤魚の揚げ煮 付）ふ・絹さや ひじきと蓮根の味噌炒め 若布の卵とじ
	エネルギー 437kcal たんぱく質 16g	エネルギー 499kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal たんぱく質 11g	エネルギー 503kcal たんぱく質 14g	エネルギー 507kcal たんぱく質 23g	エネルギー 472kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 お好み焼き風天ぷら アスパラの味噌サラダ 根菜マーボー	御飯 タラのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼 付）バンバンジーサラダ 玉葱とﾐﾝﾁのｹﾁｬｯﾌﾟ甘酢炒め おから煮	御飯 蓮根はさみ揚げ天 マカロニサラダ キャベツの辛味噌炒め	御飯 サワラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ風焼 付）青菜のﾋﾟｰﾅﾂ炒め 大根と車ふの煮物 南瓜のいとこ煮	御飯 鶏つくねｺﾞﾏ味噌ﾏﾖたれがけ 大根と人参の酢の物 ごぼうサラダ	御飯 揚げカレイの中華あんかけ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ツナサラダ きゅうりと炒り卵の酢の物	御飯 鶏団子煮 ポテトサラダ 野菜のオイスター炒め
	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	エネルギー 463kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 13g	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal 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/