

## ＜ 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。

|    | 3/20 (月)                   | 3/21 (火)                   | 3/22 (水)                   | 3/23 (木)                   | 3/24 (金)                   | 3/25 (土)                   | 3/26 (日)                   |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉の天婦羅                     | アジの焼き浸し                    | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げカレイの野菜あんかけ               | コロッケ                       | 赤魚の揚げおろし煮                  | 他人煮                        |
|    | インゲン揚げ煮                    | 春キャバツのコールスロー               | こんにゃくとシイタケ炒め煮              | 青菜のピーマツ和え                  | ごぼうの金平                     | 焼うどん                       | 里芋の利休煮                     |
|    | 南瓜のいとこ煮                    | 鶏つくね煮                      | ピーマンマリネ                    | 五目炒り豆腐                     | 青菜のおかか煮                    | 花形がんも煮                     | 浸し（青菜・ちくわ）                 |
|    | 白菜とわかめの酢の物                 | 人参の香味炒め                    | もやし中華風卵とじ                  | かぼちゃサラダ                    | バンサンスー                     | バンバンジーサラダ                  | スパオーロラサラダ                  |
|    | エネルギー 517kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 511kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 16g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバのごまみそ煮                   | 鶏のパン粉焼き                    | サワラののり塩唐揚げ                 | 鶏団子煮                       | マスの粕煮                      | 鶏肉の塩いん唐揚                   | サバの照り焼き                    |
|    | 大根のサラダ                     | ビーフンカレー炒め                  | おからの酢の物                    | 炊き合わせ                      | 春キャバツハゴ煮                   | 青菜チャンプル                    | わかめの卵とじ                    |
|    | 高野のそぼろ煮                    | 青菜人参煮                      | ふろふき大根肉味噌かけ                | 大根生姜酢あえ                    | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | 干し大根煮                      | 野菜のオイスター炒め                 |
|    | 人参ピクルス                     | カリフラワーくず煮                  | 春雨梅風味サラダ                   | インゲン竹輪の味噌炒め                | さつま芋のおろしあえ                 | しめじの酢の物                    | 大根と揚げの酢の物                  |
|    | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 518kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 448kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 442kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 448kcal<br>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。

|    | 3/27 (月)                   | 3/28 (火)                   | 3/29 (水)                   | 3/30 (木)                   | 3/31 (金)                   | 4/1 (土)                    | 4/2 (日)                    |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | キス天                        | 鶏のつくね焼                     | カレイの天ぷら                    | 惣菜いなり                      | サバの生姜煮                     | 豚肉の生姜焼                     | タラの昆布蒸し                    |
|    | 人参ひじきツナサラダ                 | オニオンサラダ                    | 豆腐の中華風ねぎ味噌かけ               | ごぼうサラダ                     | 筑前煮                        | キクラゲと筍の中華風卵とし              | ポテトサラダ                     |
|    | キャバツの担々味噌かけ                | 大根ベーコンオニオンソース煮             | 山くらげの金平風                   | 磯香和え                       | 干しシイタケ春雨炒め                 | 大根がんも人参煮                   | しぐれ煮                       |
|    | 金時豆煮                       | 胡瓜としらすの酢の物                 | 里芋のずんだ和え                   | キャバツと紅生姜の酢の物               | 菜の花のからし和え                  | エビチリ風                      | 胡瓜と竹輪の酢の物                  |
|    | エネルギー 454kcal<br>たんぱく質 12g | エネルギー 482kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 477kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 471kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 450kcal<br>たんぱく質 10g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | チンジャオロース                   | サバの韓国風煮                    | 酢豚                         | マスの柚子こしょう焼き                | キャベツメンチカツ                  | ホッケの照り焼き                   | 鶏肉の南部天                     |
|    | 若竹煮                        | 卵サラダ                       | 大根と車ふの煮物                   | 豚肉と大根菜の炒め物                 | 胡瓜と白きくらげの酢の物               | 若布サラダ                      | ピーマンベーコン炒め                 |
|    | 梅風味サラダ                     | ほうれん草としめじの煮浸し              | レンコンペロンチーノ                 | ぜんまい煮                      | 春キャバツのおかか煮                 | ホイコーロー                     | 炊き合わせ                      |
|    | ニラと竹輪の卵とし                  | もやしのカレーマリネ                 | ブロッコリー味噌サラダ                | インゲンとツナの煮物                 | カレー醤油炒め                    | 玉葱マリネ                      | わかめと生姜の酢の物                 |
|    | エネルギー 531kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 503kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 503kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 534kcal<br>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。**



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。

|    | 3/20 (月)                   | 3/21 (火)                   | 3/22 (水)                   | 3/23 (木)                   | 3/24 (金)                   | 3/25 (土)                   | 3/26 (日)                   |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉の天婦羅                     | カレイの竜田揚げ                   | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げカレイの野菜あんかけ               | コロッケ                       | 赤魚の揚げおろし煮                  | 他人煮                        |
|    | 付) インゲン揚げ煮                 | 付) ヤングコーン天ぷら               | 付) ピーマンマリネ                 | 付) 青菜のピザ和え                 | 付) バンサンスー                  | 付) バンバンジーサラダ               | 付) 浸し(青菜、ちくわ)              |
|    | 南瓜のいとこ煮                    | 人参の香味炒め                    | ポパイサラダ                     | 五目炒り豆腐                     | アスパラサラダ                    | 焼きうどん                      | スパオーロラサラダ                  |
|    | シエルベジサラダ                   | 春キャベツのコールスロー               | こんにゃくとシイタケの炒め煮             | 南瓜サラダ                      | ごぼうの金平                     | 花形がんも煮                     | 里芋の利休煮                     |
|    | エネルギー 604kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 11g | エネルギー 557kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 535kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 597kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 587kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 581kcal<br>たんぱく質 19g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバのごまみそ煮                   | 鶏のパン粉焼き                    | サワラののり塩唐揚げ                 | 鶏団子煮                       | マスの粕煮                      | 鶏肉の塩レモン唐揚                  | サバの照り焼き                    |
|    | 付) 人参ピクルス                  | 付) 青菜人参煮                   | 付) おからの酢の物                 | 付) 大根生姜酢あえ                 | 付) 竹輪のかき揚げ                 | 付) 干し大根煮                   | 付) オクラの胡麻和え                |
|    | 大根のサラダ                     | レンコンのわさびサラダ                | ふろふき大根肉味噌かけ                | 炊き合わせ                      | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | 青菜チャンプル                    | 野菜のオイスター炒め                 |
|    | 青菜の海老炒め                    | カリフラワーくず煮                  | 春雨梅風味サラダ                   | インゲン竹輪の味噌炒め                | さつま芋のおろしあえ                 | 豆ときゅうりのサラダ                 | 大根と揚げの酢の物                  |
|    | エネルギー 512kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 593kcal<br>たんぱく質 22g | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 581kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 519kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 529kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー補給ゼリー-80<br>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。**

## ＜ 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。

|    | 3/27 (月)                   | 3/28 (火)                   | 3/29 (水)                   | 3/30 (木)                   | 3/31 (金)                   | 4/1 (土)                    | 4/2 (日)                    |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | キス天                        | 鶏のつくね焼                     | カレイの天ぷら                    | ハンバーグ                      | サバの生姜煮                     | 豚肉の生姜焼                     | タラのレモンオイル焼                 |
|    | 付) さつま芋かき揚げ                | 付) インゲンコン炒め                | 付) 山くらげの金平風                | 付) シャトー人参素揚げ               | 付) 菜の花のからし和え               | 付) エビチリ風                   | 付) 黒胡麻かき揚げ                 |
|    | キャバツの担々味噌かけ                | オニオンサラダ                    | 豆腐の中華風ねぎ味噌かけ               | ごぼうサラダ                     | 干しシイタケ春雨炒め                 | キクラゲと筍の中華風卵とじ              | ポテトサラダ                     |
|    | 金時豆煮                       | 大根ベーコンオスターソース煮             | 柚子こしょうサラダ                  | キャバツと紅生姜の酢の物               | 筑前煮                        | 大根がんも人参煮                   | しぐれ煮                       |
|    | フルーツ缶                      |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|    | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 530kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 579kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 570kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 564kcal<br>たんぱく質 20g | エネルギー 502kcal<br>たんぱく質 10g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | チンジャオロース                   | サバの韓国風煮                    | 酢豚                         | マスの柚子こしょう焼き                | キャバツメンチカツ                  | ホッケの照り焼き                   | 鶏肉の南部天                     |
|    | 付) アスパラピーナツあえ              | 付) もやしのカレーマリネ              | 付) かきあげ                    | 付) ぜんまい煮                   | 春キャバツのおかか煮                 | 付) 南瓜の素揚げ                  | 付) 春雨の中華サラダ                |
|    | 梅風味サラダ                     | 卵サラダ                       | 大根と車ふの煮物                   | 豚肉と大根菜の炒め物                 | カレー醤油炒め                    | ホイコーロー                     | ピーマンベーコン炒め                 |
|    | ニラと竹輪の卵とじ                  | ほうれん草としめじの煮浸し              | レンコンペロンチーノ                 | インゲンとツナの煮物                 | エネルギー補給ゼリー-80              | 玉葱マリネ                      | 炊き合わせ                      |
|    |                            | エネルギー補給ゼリー-80              |                            |                            |                            | フルーツ缶                      |                            |
|    | エネルギー 557kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 586kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 537kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 607kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 552kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 614kcal<br>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。**

## ＜ 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。

|    | 3/20 (月)                   | 3/21 (火)                   | 3/22 (水)                   | 3/23 (木)                   | 3/24 (金)                   | 3/25 (土)                   | 3/26 (日)                   |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | 豚肉の天ぷら                     | アジの焼き浸し                    | 豚肉の照味噌炒め                   | 揚げカレイの野菜あんかけ               | コロッケ                       | 赤魚の揚げおろし煮                  | 他人煮                        |
|    | 付) インゲン揚げ煮                 | 付) 人参香味炒め                  | ポパイサラダ                     | 五目炒り豆腐                     | アスパラサラダ                    | 青菜のごま和え                    | スパオーロラサラダ                  |
|    | かぼちゃのいとこ煮                  | 青菜の白和え                     | もやし中華風卵とじ                  | かぼちゃサラダ                    | バンサンスー                     | 焼きうどん                      | 昆布煮                        |
|    | 白菜とわかめの酢の物                 | 春キャベツのコールスロー               |                            |                            |                            |                            |                            |
|    | エネルギー 524kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 462kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 473kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 464kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 532kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 552kcal<br>たんぱく質 18g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | サバのごまみそ煮                   | 鶏のパン粉焼き                    | サワラののり塩唐揚げ                 | 鶏団子煮                       | マスの粕煮                      | 鶏肉の塩レモン唐揚                  | サバの照り焼き                    |
|    | 付) 人参ピクルス                  | 付) 青菜人参煮                   | 付) おからの酢の物                 | ひじきサラダ                     | 付) 春キャベツパスタ煮               | 青菜チャンプル                    | 付) 大根と揚げの酢の物               |
|    | 大根のサラダ                     | ビーフカレー炒め                   | ふるふき大根肉味噌かけ                | 炊き合わせ                      | 蒸し鶏と野菜の和風炒め                | 豆ときゅうりのサラダ                 | オクラのごま和え                   |
|    | 高野のそぼろ煮                    | レンコンのわさびサラダ                | 春雨梅風味サラダ                   |                            | さつま芋のおろしあえ                 |                            | 野菜のオイスター炒め                 |
|    | エネルギー 468kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 520kcal<br>たんぱく質 21g | エネルギー 512kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 524kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 453kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 429kcal<br>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。**



## ＜ 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。

|    | 3/27 (月)                   | 3/28 (火)                   | 3/29 (水)                   | 3/30 (木)                   | 3/31 (金)                   | 4/1 (土)                    | 4/2 (日)                    |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 昼食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | キス天                        | 鶏のつくね焼                     | カレイの天ぷら                    | 惣菜いなり                      | サバの生姜煮                     | 豚肉の生姜焼                     | タラの昆布蒸し                    |
|    | キャベツの担々味噌がけ                | 付) 胡瓜としらすの酢の物              | 付) 山くらげの金平風                | 付) 磯香和え                    | 付) 干しシイタケ春雨炒め              | 付) エビチリ風                   | 付) ポテトサラダ                  |
|    | 金時豆煮                       | オニオンサラダ                    | 豆腐の中華風ねぎ味噌かけ               | ごぼうサラダ                     | 筑前煮                        | キクラゲと筍の中華風卵とし              | しぐれ煮                       |
|    |                            | 大根ベーコンオニオンソース煮             | ずんだ和え                      | キャベツと紅生姜の酢の物               | 千草焼きあんかけ                   | 大根がんも人参煮                   | 胡瓜と竹輪の酢の物                  |
|    | エネルギー 432kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 526kcal<br>たんぱく質 14g | エネルギー 477kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 493kcal<br>たんぱく質 19g | エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 457kcal<br>たんぱく質 11g |
| 夕食 | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         | 御飯                         |
|    | チンジャオロース                   | サバの韓国風煮                    | 酢豚                         | マスの柚子こしょう焼き                | キャベツメンチカツ                  | ホッケの照り焼き                   | 鶏肉の南部天                     |
|    | 付) アスパラピーナツあえ              | 付) もやしのカレーマリネ              | 付) 三色浸し                    | 付) ぜんまい煮                   | 胡瓜と白きくらげの酢の物               | 付) 玉葱マリネ                   | 付) ピーマンベーコン炒め              |
|    | 梅風味サラダ                     | 卵サラダ                       | 大根と車ふの煮物                   | 豚肉と大根菜の炒め物                 | 煮物                         | 若布サラダ                      | 炊き合わせ                      |
|    | ニラと竹輪の卵とし                  | 大豆の甘辛煮                     | レンコンペロンチーノ                 | イゲンとツケの煮物                  |                            | ホイコーロー                     | わかめと生姜の酢の物                 |
|    | エネルギー 551kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 503kcal<br>たんぱく質 18g | エネルギー 461kcal<br>たんぱく質 16g | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 15g | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 17g | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 13g | エネルギー 531kcal<br>たんぱく質 20g |

※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。**

