



←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269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	1 / 2 2 (月)	1 / 2 3 (火)	1 / 2 4 (水)	1 / 2 5 (木)	1 / 2 6 (金)	1 / 2 7 (土)	1 / 2 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ポン照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	ひじきの白和え	春雨とビーマンの酢の物	しめじ絹さや煮	磯香和え	昆布サラダ	野菜炒め	三色なます
	インゲンとツナの煮物	白菜バーコン煮	じゃが芋の酢の物	里芋の利休煮	ふろふき大根	南瓜そぼろあんかけ	ほうれん草のお浸し
	きのこの当座煮	レンコンペペロンチーノ	シロシロサラダ	ジャージャーもやし	人参レーズン和え	青菜の白和え	マセドアンサラダ
	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 409kcal たんぱく質 8g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal たんぱく質 20g	エネルギー 479kcal たんぱく質 16g	エネルギー 545kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	揚げ鶏のおろし煮	マスの漬け焼	五目鶏団子煮	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼き	カレイの味噌焼き
	青菜とシラスの炒め物	オムライス <sup>o</sup> サラダ	インゲンのオイスター炒め	白菜の炒め物	ビーフン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	コールスローサラダ
	炒めなます	青菜と竹輪の煮浸し	おから煮	カリフラワーピクルス	さつま芋とひじきのサラダ	白菜のナムル	チャブチエ風炒め
	バンバンジーサラダ	アスパラの中華炒め	若布サラダ	ポテトサラダ	山吹和え	スパゲティサラダ	しめじの酢の物
	エネルギー 485kcal たんぱく質 19g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22g	エネルギー 427kcal たんぱく質 12g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 440kcal たんぱく質 10g

※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。

	1 / 29 (月)	1 / 30 (火)	1 / 31 (水)	2 / 1 (木)	2 / 2 (金)	2 / 3 (土)	2 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラのパン粉焼き	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼き	親子煮	赤魚おろし煮
	ナポリタン	玉葱と絹さやの卵とじ	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	青菜の卵とじ	インゲンマ-コン炒め	中華風卵とじ
	おからの酢の物	干し大根煮	蓮根の胡麻酢和え	若布サラダ	じゃが芋旨煮	大豆、昆布煮	ごぼうのそぼろ煮
	さつま芋の煮物	キャベツマ-コン炒め	はんぺん煮	南瓜煮	コールス-サラダ	ほうれん草とエノキの梅和え	きのこのかき揚げ
	エネルギー 470kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 17g	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 488kcal たんぱく質 18g	エネルギー 458kcal たんぱく質 16g	エネルギー 552kcal たんぱく質 25g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブりのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	トンカツ	マスのレモンオイル焼き	鶏唐揚げ
	青菜の煮浸し	カリフラワーくず煮	ブロッコリー味噌サラダ	蓮根の山葵サラダ	ポテトサラダ	青菜とピーマンの煮浸し	もやしのマリネ
	もやしの酢味噌和え	人参ピーナツ和え	大根の高野そぼろ煮	イリアン金平	ふんわり野菜豆腐煮	蕎麦	煮物
	マカロサラダ	ひじきの白和え	白菜と揚げの酢の物	蒟蒻と椎茸の炒め煮	いんげんおかか炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	ブロッコリーと海老炒め
	エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 531kcal たんぱく質 18g	エネルギー 500kcal たんぱく質 11g	エネルギー 535kcal たんぱく質 22g	エネルギー 433kcal たんぱく質 11g	エネルギー 477kcal 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。**

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)



←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302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	1 / 2 2 (月)	1 / 2 3 (火)	1 / 2 4 (水)	1 / 2 5 (木)	1 / 2 6 (金)	1 / 2 7 (土)	1 / 2 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ホソ照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	付) シャトー人参素揚げ	玉子焼き	付) じゃが芋の酢の物	付) 里芋の利休煮	ふろふき大根	付) ヤングコーン天ぷら	付) 椎茸天
	インゲンとツナの煮物	白菜パコソ煮	ごぼうの金平	揚げだし豆腐	中華炒め	南瓜そぼろあんかけ	ほうれん草のお浸し
	キャベツウインナー炒め	エネルギー補給ゼリー-80	シリアルサラダ	ジャージャーもやし	フルーツ缶	青菜の白和え	マセドアンサラダ
フルーツ缶					エネルギー補給ゼリー-80		
	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 501kcal たんぱく質 11g	エネルギー 613kcal たんぱく質 17g	エネルギー 570kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22g	エネルギー 593kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	揚げ鶏のおろし煮	マスの漬け焼	五目鶏団子煮	タラのレモンオイル焼き	豚肉の生姜焼き	カレイの味噌焼き
	付) かきあげ	オムライスサラダ	付) かきあげ	カリフラワーピクルス	付) さつま芋かき揚げ	付) 白菜のナムル	付) いんげんのかき揚げ
	青菜とシラスの炒め物	じゃが芋の煮物	インゲンのオイスター炒め	ポテトサラダ	ピーマン炒め	インゲン胡麻味噌炒め	コールスローサラダ
	炒めなます		おから煮	フルーツ缶	山吹和え	スパゲティサラダ	チャプチェ風炒め
		フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		フルーツ缶	
	エネルギー 537kcal たんぱく質 18g	エネルギー 615kcal たんぱく質 22g	エネルギー 504kcal たんぱく質 14g	エネルギー 546kcal たんぱく質 14g	エネルギー 572kcal たんぱく質 11g	エネルギー 523kcal たんぱく質 15g	エネルギー 535kcal 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302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	1 / 29 (月)	1 / 30 (火)	1 / 31 (水)	2 / 1 (木)	2 / 2 (金)	2 / 3 (土)	2 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラの天ぷら	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼き	親子煮	赤魚おろし煮
	付) さつま芋の煮物	玉葱と絹さやの卵とじ	付) 蓮根素揚げ	付) 南瓜煮	付) コールスローサラダ	インゲンマーマン炒め	付) きのこのかき揚げ
	ナポリタン	キャベツマーマン炒め	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	青菜の卵とじ	マカロニサラダ	中華風卵とじ
	おからの酢の物	エネルギー補給ゼリー-80	はんぺん煮 エネルギー補給ゼリー-80	茄子の煮浸し	じゃが芋旨煮		ごぼうのそぼろ煮 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 528kcal たんぱく質 15g	エネルギー 550kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 14g	エネルギー 535kcal たんぱく質 18g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 22g	エネルギー 581kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏唐揚げ	ブリのバジルオイル焼き	豚肉ケチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	トンカツ	マスのレモンオイル焼き	鶏唐揚げ
	付) ヤングコーン素揚げ	焼そば	付) フライドポテト	蓮根の山葵サラダ	付) ポテトサラダ	付) 揚げ里芋の辛みたれ	付) 大根サラダ
	筑前煮	人参ピーナツ和え	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	源平なます	青菜とピーマンの煮浸し	もやしのマリネ
	マカロニサラダ	フルーツ缶	酢の物(白菜、揚げ)	エネルギー補給ゼリー-80	いんげんおおかか炒め	春雨中華サラダ	煮物
	フルーツ缶		フルーツ缶				
	エネルギー 588kcal たんぱく質 18g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal たんぱく質 12g	エネルギー 586kcal たんぱく質 17g	エネルギー 544kcal たんぱく質 11g	エネルギー 535kcal 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。**

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで

◆追加のご注文は4日前の13時まで

☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)



←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269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	1 / 2 2 (月)	1 / 2 3 (火)	1 / 2 4 (水)	1 / 2 5 (木)	1 / 2 6 (金)	1 / 2 7 (土)	1 / 2 8 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お好み焼き風天ぷら	白身魚の野菜蒸し焼	メンチカツ	サバの柚子ホソ照焼	鶏肉と卵の甘辛煮	アジの土佐焼	鶏肉のレモンオイル焼
	付)インゲンとツケの煮物	付)春雨とピーマンの酢の物	ごぼうの金平	付)磯香和え	昆布サラダ	付)野菜炒め	ほうれん草のお浸し
	ひじきの白和え	白菜ハートン煮	シエルバジサラダ	里芋の利休煮	人参レーズン和え	南瓜そぼろあんかけ	マセドアンサラダ
	きのこの当座煮	レンコンペペロンチーノ		ジャージャーもやし		青菜の白和え	
	エネルギー 506kcal たんぱく質 15g	エネルギー 417kcal たんぱく質 8g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ブリの照焼き	揚げ鶏のおろし煮	マスの漬け焼	五目鶏団子煮	サワラのパン粉焼き	豚肉の生姜焼き	カレーの味噌焼き
	付)青菜とシラスの炒め物	オムライス <sup>o</sup> サラダ	付)若布サラダ	カリフラワーピュウカス	付)山吹和え	付)インゲン胡麻味噌炒め	付)コールスローサラダ
	炒めなます	じゃが芋の煮物	インゲンのイスター炒め	ポテトサラダ	ピーマン炒め	白菜のナムル	チャブチェ風炒め
	バンバンジーサラダ		おから煮		さつま芋とひじきのサラダ	スパゲティサラダ	煮物
	エネルギー 485kcal たんぱく質 19g	エネルギー 576kcal たんぱく質 21g	エネルギー 427kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g	エネルギー 518kcal たんぱく質 15g	エネルギー 478kcal 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。**



## ＜ 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269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	1 / 29 (月)	1 / 30 (火)	1 / 31 (水)	2 / 1 (木)	2 / 2 (金)	2 / 3 (土)	2 / 4 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	サバの韓国風焼き	豚甘辛煮	タラのパン粉焼き	肉じゃがコロッケ	アジの辛子ネズ焼	親子煮	赤魚おろし煮
	付)おからの酢の物	付)玉ねぎと絹さやの卵とじ	付)蓮根の胡麻酢和え	付)若布サラダ	付)青菜の卵とじ	インゲンバーコン炒め	付)中華風卵とじ
	ナポリタン	干し大根煮	マーボー豆腐	ニラもやし炒め	じゃが芋旨煮	ほうれん草とエノキの梅和え	ごぼうのそぼろ煮
	さつま芋の煮物	キャベツバーコン炒め	はんぺん煮	南瓜煮	コールローサラダ		きのこのかき揚げ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 453kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 486kcal たんぱく質 16g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 510kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のり塩唐揚げ	ブリのバジルオイル焼き	豚肉がチャップ煮	ホッケのチャンチャン焼き	トンカツ	マスのレモンオイル焼き	鶏唐揚げ
	青菜の煮浸し	付)人参ピーマン和え	付)ブロッコリー味噌サラダ	付)蓮根の山葵サラダ	ポテトサラダ	付)青菜とピーマンの煮浸し	付)もやしのマリネ
	もやしの酢味噌和え	かりん粉くず煮	大根の高野そぼろ煮	イタリアン金平	いんげんおおか炒め	揚げ里芋の辛みたれ	煮物
		ひじきの白和え	白菜と揚げの酢の物	蒟蒻と椎茸の炒め煮		キャベツと炒り卵の酢の物	ブロッコリーと海老炒め
	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 531kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 11g	エネルギー 505kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal たんぱく質 12g	エネルギー 477kcal たんぱく質 18g

※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。**

◆キャンセルのご連絡は前日13時まで  
◆追加のご注文は4日前の13時まで  
☎0852-20-2400(受付時間9:30~17:00)