



←お弁当のお申し込みはコチラから



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269kcal・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (金)	12/14 (土)	12/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のカレー煮	サワラの辛子ネズ`焼	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ブロッコリーとハムの炒め物	ツナサラダ	胡瓜の胡麻酢和え	蒸し鶏と野菜の和風炒め	ブロッコリーサラダ`	シエルバ`ジ`サラダ`	インゲン黒胡麻サラダ`
	スパ`ゲ`ティー`サラダ`	刻み昆布と人参の梅煮	ブロッコリーペペロンチーノ	筑前煮	じゃが芋の旨煮	時雨煮	ビー`フン炒め
	ピーマン煮浸し	青菜と竹輪の煮浸し	ジャーマンポ`テト	マセドアンサラダ	胡麻豆腐の生姜あんかけ	青菜揚げ煮	青菜の海老炒め
	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 453kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 11g	エネルギー 499kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポ`テ`ラ風`コ`コ`	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	干し大根と小角揚げ煮	インゲン胡麻和え	南瓜サラダ	柚子胡椒`サ`ラダ`	ごぼう`サ`ラダ`	もやしのジャー`ジャー`炒め	キャベツと揚げの酢の物
	白菜、柚子の酢の物	玉子焼き	大豆の甘辛煮	五目巾着煮	山くらげ炒め煮	里芋のそぼろ煮	炒り豆腐
	若布`サ`ラダ`	人参シリシリ	ピーマンつき`こ`ん煮	キャベツピー`ナツ`あえ	チャプ`チ`ェ風炒め	蕪と人参の酢味噌あえ	南瓜煮
	エネルギー 487kcal たんぱく質 9g	エネルギー 537kcal たんぱく質 11g	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 505kcal たんぱく質 22g	エネルギー 490kcal たんぱく質 21g

※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。**

**年末年始のご利用について**

**12月27日(金)~1月7日(火)期間中のご注文は事前のご予約をお願いいたします。**

**受付締切：12/20(金)**

## ＜ 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。

	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)	12/21 (土)	12/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉ケチャップ生姜焼き	ぶりの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	ブロッコリーオyster炒め	カリフラワー煮	山菜の煮物	大根がんと煮	胡瓜とカニカマの酢の物	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	キャベツのカレーピラフ	蕪の味噌煮	もやし胡麻酢和え	おからのサラダ	山くらげの金平風	蕪とがんと煮
	もやしウインナー炒め	オニオンサラダ	磯香和え	さつま芋レーズンサラダ	露と五目しんじょうの煮物	青菜の胡麻和え	人参シリシリ
	エネルギー 473kcal たんぱく質 13g	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 403kcal たんぱく質 13g	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 460kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレーの天ぷら	鶏ハニーマスタードかけ	ホッケの照り焼き	ソースとんかつ	サワラのバターしょう油焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	春雨と椎茸の炒め煮	チンゲンサイ豚炒め	大根の加熱チナウ風	胡麻肉じゃが	ひじきサラダ	付) 花麩	若布とカニカマの酢の物
	人参の香味炒め	パプリカとひじきの炒り煮	南瓜南蛮煮	蓮根のわさびサラダ	ペンネミート	竹輪と人参のカレー炒め	ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ	ポテトサラダ	ブロッコリーベーコン炒め	いんげんおかか和え	青菜のコン炒め	炊き合わせ おろし和え	青菜のピリナツ和え
	エネルギー 512kcal たんぱく質 16g	エネルギー 465kcal たんぱく質 12g	エネルギー 586kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 18g	エネルギー 458kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g

※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)



←お弁当のお申し込みはコチラから



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。

	12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (金)	12/14 (土)	12/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のカレー煮	サワラの辛子ネズ焼	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	付) 竹輪天	付) 玉子焼き	ぜんまい煮	付) もやしと葱のかき揚げ	じゃが芋の旨煮	付) シェパシサラダ	インゲン黒胡麻サラダ
	スパゲティサラダ	ツナサラダ	ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	胡麻豆腐の生姜あんかけ	時雨煮	ピーマン炒め
	ピーマン煮浸し	三色金平	エネルギー補給ゼリー-80	筑前煮 フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80	三色ピーマン胡麻まぶし フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 568kcal たんぱく質 22g	エネルギー 548kcal たんぱく質 20g	エネルギー 597kcal たんぱく質 17g	エネルギー 535kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 11g	エネルギー 581kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ポテサラ風コロッケ	カレイの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	焼うどん	インゲン胡麻和え	付) 南瓜サラダ	柚子胡椒サラダ	付) かきあげ	付) おくら素揚げ	付) ヤングコーン天ぷら
	干し大根と小角揚げ煮	バンバンジーサラダ	大豆の甘辛煮	キャベツピーナツあえ	山くらげ炒め煮	もやしのジャージャー炒め	南瓜煮
	エネルギー補給ゼリー-80		ピーマンつきこん煮	エネルギー補給ゼリー-80	チャプチェ風炒め	里芋のそぼろ煮	マカロニサラダ
	エネルギー 548kcal たんぱく質 10g	エネルギー 572kcal たんぱく質 9g	エネルギー 522kcal たんぱく質 16g	エネルギー 582kcal たんぱく質 22g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 577kcal たんぱく質 22g	エネルギー 536kcal 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。**

**年未年始のご利用について**

**12月27日(金)～1月7日(火)期間中のご注文は事前のご予約をお願いいたします。**

**受付締切：12/20(金)**

## ＜ 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。

	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)	12/21 (土)	12/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉ケチャップ生姜焼き	ブリの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	付) きのこのかき揚げ	付) シャトー人參素揚げ	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	ホイコーロー	付) かき揚げ	インゲン玉葱味噌炒め	パプリカとベーコンのソース炒め
	吉野煮	炊き合わせ	山菜の煮物	さつま芋サラダ	おからのサラダ	明太ポテトサラダ	人參シリシリ
	青菜煮浸し	キャベツのカレーピラフ	蕪の味噌煮		露と五目しんじょうの煮物		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 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 560kcal たんぱく質 20g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 534kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごぼうカレー天	カレイの天ぷら	キノコ	ホッケの照り焼き	コロッケ	サワラのバターしょう油焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	付) 人參の香味炒め	チンゲンサイ豚炒め	付) 南瓜の素揚げ	付) 竹輪天	炊き合わせ	付) 竹輪と人參の カレーマヨ炒め	付) 青菜のピラフ和え
	マーボー茄子	ポテトサラダ	大根のカルパチーノ風	胡麻肉じゃが	パンネミート		ごぼうの金平
	彩り野菜の白あえ	エネルギー補給ゼリー-80	豆腐えのきかけ	蓮根のわさびサラダ	フルーツ缶	炊き合わせ 焼きそば	ナポリタン
				エネルギー補給ゼリー-80			
	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 14g	エネルギー 586kcal たんぱく質 18g	エネルギー 603kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 22g

※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)



←お弁当のお申し込みはコチラから



## < 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。

	12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (金)	12/14 (土)	12/15 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏のカレー煮	サワラの辛子ネズ`焼	牛甘辛煮	赤魚粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	タラのカレー天	すき焼き風
	ふんわり野菜豆腐煮	付) ツナサラダ	付) ぜんまい煮	付) マセドアンサラダ	ブ`ロ`ッ`コ`リ`ー`サ`ラ`ダ`	付) シルバ`ジ`サ`ラ`ダ`	インゲン黒胡麻サラダ
	ピーマン煮浸し	青菜と竹輪の煮浸し 三色金平	ブロッコリーペペロンチーノ ジャーマンポ`ト	蒸し鶏と野菜の和風炒め 筑前煮	じゃが芋の旨煮	時雨煮 青菜揚げ煮	ビ`ー`フ`炒`め
	エネルギー 504kcal たんぱく質 26g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 13g	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 11g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の錦揚げ	ホ`テ`ラ`風`コ`ッ`ク`	カレーの明太子焼き	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	鶏のパン粉焼き	アジの生姜ソテー
	付) 若布サラダ	玉子焼き	付) ピーマンつきこん煮	柚子胡椒サラダ	付) ごぼうサラダ	もやしのジャージャー炒め	付) キャベツと揚げの酢の物
	焼うどん 白菜、柚子の酢の物	人参シリシリ	南瓜サラダ 大豆の甘辛煮	五目巾着煮	山くらげ炒め煮 チャブチェ風炒め	里芋のそぼろ煮	炒り豆腐 南瓜煮
	エネルギー 485kcal たんぱく質 11g	エネルギー 510kcal たんぱく質 11g	エネルギー 481kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 23g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 501kcal 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。**

**年未年始のご利用について**

**12月27日(金)～1月7日(火)期間中のご注文は事前のご予約をお願いいたします。  
受付締切：12/20(金)**

## ＜ 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。

	12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)	12/21 (土)	12/22 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスの粕煮	ハンバーグ	煮サバ	豚肉ケチャップ生姜焼き	ぶりの梅照り焼き	メンチカツりんごあんかけ	赤魚の揚げおろし煮
	付) 青菜煮浸し	カリフラワー煮	付) 磯香和え	大根がんも煮	付) 胡瓜とカニカマの酢の物	インゲン玉葱味噌炒め	付) 人参シリシリ
	吉野煮	キャベツのカレーピラフ	山菜の煮物	さつま芋レーズンサラダ	おからのサラダ	青菜の胡麻和え	蕪とがんも煮
	もやしウインナー炒め		蕪の味噌煮		落と五目しんじょうの煮物		パプリカとベーコンのソース炒め
	エネルギー 468kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 431kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 505kcal たんぱく質 15g	エネルギー 516kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の牛ごぼうカレー天	カレーの天ぷら	鶏ハニーマスタードかけ	ホッケの照り焼き	ソースとんかつ	サワラのバターしょう油焼き	鶏肉のレモンオイル焼
	マーボー茄子	付) 白菜と揚げの酢の物	南瓜南蛮煮	付) 蓮根のわさびサラダ	ペンネミート	付) おろし和え	若布とカニカマの酢の物
	彩り野菜の白あえ	チンゲンサイ豚炒め	ブロッコリーベーコン炒め	胡麻肉じゃが	青菜のコーン炒め	炊き合わせ	青菜のピーナツ和え
		ポテトサラダ		竹輪の味噌炒め		焼きそば	
	エネルギー 517kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 14g	エネルギー 559kcal たんぱく質 20g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 14g	エネルギー 471kcal 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。**

◆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)