



←お弁当のお申し込みはコチラから

＜ 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。

	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	サワラのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ甘酢あんかけ	サバ生姜ソテー	焼鳥	蓮根入りハンバーグ	タラのチャンチャン焼き
	白菜の中華炒め	昆布サラダ	絹厚揚げ絹さや煮	千草焼きあんかけ	ふろふき大根	青菜と赤ピーマンの煮浸し	蓮根サラダ
	干し大根煮	ビーフン	ピーマンとしらす煮	干し椎茸春雨炒め	竹輪のチリ風	南瓜インゲン煮	炊き合わせ
	春雨サラダ	蕪と柚子の酢の物	胡瓜と生姜の酢の物	青菜の胡麻和え	ブロッコリーとコーン煮浸し	胡瓜と生姜の酢の物	卵豆腐
	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 452kcal たんぱく質 14g	エネルギー 519kcal たんぱく質 23g	エネルギー 475kcal たんぱく質 18g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22g	エネルギー 511kcal たんぱく質 18g	エネルギー 478kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	ポテサラ風コロッケ	マスのバジルオイル焼	豚肉の南部揚げ	カレイの錦揚げ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	鶏の粕漬け焼き
	蒟蒻の中華風旨煮	さつま芋ぜんまい煮	青菜シーフードソテー	パプリカとひじきの炒り煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	ひじき五目煮	ごぼうサラダ
	カレーボール煮	ブロッコリー味噌サラダ	大根の加納チリ風	干し大根和え物	チンゲンサイ豚炒め	ブロッコリーの中華炒め	大根のそぼろ煮
	人参の香味炒め	三色ピーマンソース炒め	三色蒟蒻酢味噌和え	マカロニサラダ	玉葱の卵とじ	人参カレーピラ	キャベツと生姜の酢の物
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 538kcal たんぱく質 7g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 514kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 475kcal たんぱく質 13g	エネルギー 506kcal 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。

年々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。

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マス煮	ハンバーグ	タラの明太子焼き	コロッケ	カレーの味噌焼	豚肉のタンドリー焼	マスの柚子胡椒焼き
	高野とたこザンギの煮物	時雨煮	紅白なます	スパゲティサラダ	肉じゃが	三色煮浸し	蒸し鶏と若布の炒り煮
	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	黒豆煮	インゲンの磯香和え	キャベツ揚げのおかか炒め	白菜のナムル	里芋煮
	玉葱マリネ	きゃべつと さつま揚げの酢の物	青菜つきこん煮	五目巾着煮	山吹和え	ジャーマンポテト	インゲンポテト和え
	エネルギー 486kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 17g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g	エネルギー 513kcal たんぱく質 10g	エネルギー 446kcal たんぱく質 14g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	照焼ミートボール	天婦羅	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮
	野菜の和風炒め	蕎麦	煮物	筑前煮	ひじきサラダ	スパミート	大根のそぼろ煮
	青菜のぬた	インゲン竹輪の味噌炒め	ごぼうサラダ	かに玉ボール	チャブチ風炒め	しめじ絹さや煮	ふきと高野の煮物
	大豆ひじき煮	白菜の中華煮	玉子焼き	青菜えのき香あえ	三色浸し	カキマワと海老の 梅味噌あえ	白菜と揚げの酢の物
	エネルギー 505kcal たんぱく質 22g	エネルギー 493kcal たんぱく質 12g	エネルギー 539kcal たんぱく質 22g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 23g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 22g

※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



←お弁当のお申し込みはコチラから

< 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。

	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 白菜の中華炒め 春雨サラダ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 サワラのチャンチャン焼き 付) スクランブルエッグ フリソかけ ビーフン 蕪と柚子の酢の物	御飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ スパゲティサラダ ピーマンとしらす煮 フルーツ缶	御飯 サバ生姜ソテー 付) ヤングコーン素揚げ 干し椎茸春雨炒め 青菜の胡麻和え エネルギー補給ゼリー-80	御飯 焼鳥 バンサンスー ふろふき大根 フルーツ缶	御飯 蓮根入りハンバーグ 付) シャトー人参素揚げ 南瓜インゲン煮 キャベツお味噌汁	御飯 タラのチャンチャン焼き 付) フライドポテト 蓮根サラダ 炊き合わせ
	エネルギー 583kcal たんぱく質 15g	エネルギー 514kcal たんぱく質 20g	エネルギー 585kcal たんぱく質 21g	エネルギー 562kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 21g	エネルギー 603kcal たんぱく質 22g	エネルギー 535kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 アジの磯部揚げ 付) おくら素揚げ 蒟蒻の中華風旨煮 カレーボール煮	御飯 ホテラ風コロッケ 付) 玉子焼き さつま芋ぜんまい煮 三色ピーマンソース炒め	御飯 マスのバジルオイル焼 付) ミックスかきあげ 大根のかほナラ風 三色蒟蒻酢味噌和え	御飯 豚肉の南部揚げ マーボー豆腐 マカロニサラダ	御飯 カレイの錦揚げ キャベツと蒸し鶏のナムル チンゲンサイ豚炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 赤魚の天ぷらおろしだれかけ ポテトサラダ 人参カレーピラ フルーツ缶	御飯 鶏の粕漬け焼き 付) もやしとニラのかき揚げ ごぼうサラダ 大根のそぼろ煮
	エネルギー 533kcal たんぱく質 18g	エネルギー 603kcal たんぱく質 12g	エネルギー 531kcal たんぱく質 12g	エネルギー 554kcal たんぱく質 20g	エネルギー 556kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 11g	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。

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)

＜ 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。

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マス煮	ハンバーグ	タラの明太子焼き	コロッケ	カレーの味噌焼	豚肉のタンドリー焼	マスの柚子胡椒焼き
	付) かきあげ	付) ヤングコーン天ぷら	付) 紅白なます	スパゲティサラダ	付) おくら天	付) 椎茸天	付) インゲンビーンズ和え
	ポテトサラダ	時雨煮	青菜つきこん煮	五目巾着煮	肉じゃが	白菜のナムル	大根とみかんの酢の物
	玉葱マリネ	スパゲティサラダ	黒豆煮	フルーツ缶	キャベツ揚げのおかか炒め	ジャーマンポテト	里芋煮
	フルーツ缶		エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 557kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 572kcal たんぱく質 11g	エネルギー 555kcal たんぱく質 12g	エネルギー 566kcal たんぱく質 15g	エネルギー 571kcal たんぱく質 11g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	照焼ミートボール	天婦羅	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮
	野菜の和風炒め	蕎麦	ごぼうサラダ	付) いんげんのかき揚げ	かきあげ	付) きのこのかき揚げ	付) シェパードサラダ
	青菜のめた	白菜の中華煮	煮物	筑前煮	チャブチ風炒め	スパミート	ふきと高野の煮物
	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80		かに玉ボール	フルーツ缶	かりふわりと海老の 梅味噌あえ	白菜と揚げの酢の物
		エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 572kcal たんぱく質 12g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 19g	エネルギー 564kcal たんぱく質 21g	エネルギー 550kcal 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。



モルツウェル 株式会社



←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。

	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の照味噌炒め	サワラのチャンチャン焼き	鶏唐揚げ甘酢あんかけ	サバ生姜ソテー	焼鳥	蓮根入りハンバーグ	タラのチャンチャン焼き
	白菜の中華炒め	付) 昆布サラダ	ピーマンとしらす煮	付) 若布サラダ	バンサンスー	青菜と赤ピーマンの煮浸し	付) 蓮根サラダ
	春雨サラダ	スクランブルエッグフリースかけ 蕪と柚子の酢の物	胡瓜と生姜の酢の物	干草焼きあんかけ 青菜の胡麻和え	竹輪のチリ風	南瓜インゲン煮	炊き合わせ 卵豆腐
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 474kcal たんぱく質 18g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 18g	エネルギー 488kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	ポテサラ風コロッケ	マスのバジルオイル焼	豚肉の南部揚げ	カレイの錦揚げ	赤魚の天ぷらおろしだれかけ	鶏の粕漬け焼き
	付) おろし和え	ブロッコリー味噌サラダ	付) 青菜シーフードソテー	干し大根和え物	付) 蓮根の梅酢煮	付) ポテトサラダ	ごぼうサラダ
	蒟蒻の中華風旨煮	三色ピーマンソース炒め	大根の加納チリ風	マカロニサラダ	チンゲンサイ豚炒め	ひじき五目煮	もやし中華炒め
カレーボール煮		星型しんじょう カニカマあんかけ		玉葱の卵とじ	人参カレーピラフ		
	エネルギー 491kcal たんぱく質 18g	エネルギー 512kcal たんぱく質 6g	エネルギー 504kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 482kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g	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)

＜ 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。

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マス煮	ハンバーグ	タラの明太子焼き	コロッケ	カレーの味噌焼	豚肉のタンドリー焼	マスの柚子胡椒焼き
	付) ぜんまい煮	付) スパゲティサラダ	付) 紅白なます	スパゲティサラダ	付) 山吹和え	白菜のナムル	付) インゲンピーナツ和え
	高野とたこザンギの煮物	時雨煮	黒豆煮	五目巾着煮	肉じゃが	ジャーマンポテト	蒸し鶏と若布の炒り煮
	玉葱マリネ	きゃべつと さつま揚げの酢の物	青菜つきこん煮		キャベツ揚げのおかか炒め		里芋煮
	エネルギー 458kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 17g	エネルギー 452kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 10g	エネルギー 445kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	照焼ミートボール	天婦羅	トンカツ卵とじ	アジのレモンオイル焼	鶏とうずらの甘辛煮	煮サバ	鶏肉のクリーム煮
	付) 青菜のぬた	蕎麦	煮物	付) 青菜えのき香あえ	ひじきサラダ	付) しめじ絹さや煮	シムルンサラダ
	野菜の和風炒め	インゲン竹輪の味噌炒め	ごぼうサラダ	筑前煮	チャブチ風炒め	スパミート	白菜と揚げの酢の物
	大豆ひじき煮			かに玉ボール		カリフラワーと海老の 梅味噌あえ	
	エネルギー 528kcal たんぱく質 23g	エネルギー 480kcal たんぱく質 12g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 23g	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 507kcal 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。

