



←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 / 6 (月)	1 / 7 (火)	1 / 8 (水)	1 / 9 (木)	1 / 10 (金)	1 / 11 (土)	1 / 12 (日)
昼食	御飯						
	牛肉シシリアン風	サバの韓国風煮	紀州産梅入りささみフライ	アジの風味焼き	メンチカツ	アジのさんが焼	親子煮
	インゲンとツナの煮物	絹さや卵とじ	人参ひじきツナサラダ	肉じゃが	煮物	吉野煮	大根とハムの酢の物
	蒟蒻のおかか煮	煮豆腐	野菜の味噌炒め	高野豆腐煮	キャベツオイスターソース炒め	炒り豆腐	干し椎茸春雨炒め
	かりふりの酢の物	玉葱マリネ	金平れんこん	蕪の酢の物	干し大根サラダ	胡瓜と人参の酢の物	花麩とふき煮
	エネルギー 510kcal たんぱく質 16g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 447kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 520kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯						
	アジの黄金焼	鶏肉のバジルオイル焼	ブリのレモンオイル焼き	豚肉の中華天婦羅	カレイの野菜蒸し焼	豚肉の照味噌炒め	白身魚の磯部揚げ
	大根サラダ	かぶの大根菜あんかけ	ブロッコリーサラダ	青菜のウインナー炒め	ミモザサラダ	昆布煮	インゲンのオイスター炒め
	山くらげの金平風	青菜コーンの煮浸し	法蓮草胡麻和え	大根と若布の酢の物	ミートボールクリーム煮	ブロッコリーわさび和え	マーボー豆腐
	ピーマンゴマ酢和え	春雨と若布の酢の物	インゲンとシメジ煮	ミニロールキャベツ煮	ソーセージのカレー炒め	梅風味サラダ	キャベツ揚げ煮
	エネルギー 483kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 542kcal たんぱく質 21g	エネルギー 478kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 16g	エネルギー 472kcal たんぱく質 13g

※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 / 13 (月)	1 / 14 (火)	1 / 15 (水)	1 / 16 (木)	1 / 17 (金)	1 / 18 (土)	1 / 19 (日)
昼食	御飯						
	マスの粕煮	弁当	白身魚の南部揚げ	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	ブロッコリー茸ソテー	アスパラサラダ	シロネとアスパラ	ポパイサラダ	青菜のピリ辛和え	炊き合わせ	マカロニサラダ
	シーフード焼きそば	パプリカとひじきの炒り煮	豆腐の中華風葱味噌かけ	マーボー大根	白菜のナムル炒め	インゲンソテー	蒟蒻の中華風旨煮
	青菜の胡麻和え	南瓜のマリネ	春雨と若布の酢の物	キャベツ揚げのおかか炒め	卵サラダ	キャベツの胡麻酢あえ	三色浸し
	エネルギー 489kcal たんぱく質 11g	エネルギー 528kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal たんぱく質 12g	エネルギー 545kcal たんぱく質 25g	エネルギー 469kcal たんぱく質 16g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	胡瓜と蒲鉾の酢の物	インゲン黒胡麻サラダ	しめじの酢の物	オニオンサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	若布サラダ	ブロッコリーオニオン炒め
	里芋の利休煮	干し大根の五色なます	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	大豆ひじき煮	もやし中華炒め	大根の煮物
	青菜チャンプル	カリフラワーとアスパラ	青菜のシーフード炒め	かきのふわふわ豆腐煮	ナポリタン	南瓜煮	玉葱の卵とじ
	エネルギー 503kcal たんぱく質 23g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 463kcal たんぱく質 17g	エネルギー 448kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 11g	エネルギー 470kcal たんぱく質 12g	エネルギー 491kcal 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。





←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 / 6 (月)	1 / 7 (火)	1 / 8 (水)	1 / 9 (木)	1 / 10 (金)	1 / 11 (土)	1 / 12 (日)
昼食	御飯 牛肉シシリアン風 青菜の白和え 蒟蒻のおかか煮	御飯 タラの天ぷら 付) ヤングコーン素揚げ 絹さや卵とじ 玉葱マリネ エネルギー補給ゼリー-80	御飯 紀州産梅入りささみフライ 付) 人参ともやしの酢の物 野菜の味噌炒め 金平れんこん エネルギー補給ゼリー-80	御飯 マスの風味焼き 肉じゃが 高野豆腐煮 エネルギー補給ゼリー-80	御飯 メンチカツ 塩焼そば キャベツオイスターソース炒め	御飯 アジのさんが焼 付) 人参の黒胡麻かき揚げ 吉野煮 炒り豆腐	御飯 親子煮 干し椎茸春雨炒め 花麩とふき煮 フルーツ缶
	エネルギー 551kcal たんぱく質 16g	エネルギー 578kcal たんぱく質 11g	エネルギー 567kcal たんぱく質 13g	エネルギー 537kcal たんぱく質 13g	エネルギー 597kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 564kcal たんぱく質 24g
夕食	御飯 アジの黄金焼 付) ピーマン胡麻かきあげ 大根サラダ 山くらげの金平風	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 付) 人参の香味炒め かぶの大根菜あんかけ 青菜コーンの煮浸し	御飯 ブリのレモンオイル焼き 付) かきあげ 法蓮草胡麻和え インゲンとシメジ煮 フルーツ缶	御飯 豚肉の中華天婦羅 付) 青菜のウイナー炒め ミニロールキャベツ煮 南瓜サラダ	御飯 カレイの野菜蒸し焼 ミモザサラダ ソーセージのカレー炒め エネルギー補給ゼリー-80	御飯 豚肉の照味噌炒め 青菜ハートコン炒め 梅風味サラダ フルーツ缶	御飯 白身魚の磯部揚げ 付) シャトー人参素揚げ インゲンのオイスター炒め 蓮根のわさびサラダ
	エネルギー 566kcal たんぱく質 17g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21g	エネルギー 549kcal たんぱく質 17g	エネルギー 581kcal たんぱく質 21g	エネルギー 521kcal たんぱく質 13g	エネルギー 565kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 10g

※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。

	1 / 13 (月)	1 / 14 (火)	1 / 15 (水)	1 / 16 (木)	1 / 17 (金)	1 / 18 (土)	1 / 19 (日)
昼食	御飯						
	マスの粕煮	けんか	白身魚の南部揚げ	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	付) さつま芋天	チリビーンズ	付) シェルパシサラダ	ポパイサラダ	白菜のキムチ炒め	付) イゲンソテー	付) きのこのかき揚げ
	シーフード焼きそば	南瓜のマリネ	豆腐の中華風葱味噌かけ	マーボー大根	金時豆煮	さつま芋のサラダ	マカロニサラダ
	青菜の胡麻和え	フルーツ缶	人参とツナの卵炒め		エネルギー補給ゼリー-80	キャベツの胡麻酢あえ	蒟蒻の中華風旨煮
	エネルギー 551kcal たんぱく質 12g	エネルギー 600kcal たんぱく質 18g	エネルギー 582kcal たんぱく質 15g	エネルギー 542kcal たんぱく質 22g	エネルギー 556kcal たんぱく質 20g	エネルギー 562kcal たんぱく質 17g	エネルギー 546kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯						
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	春雨の中華サラダ	付) かき揚げ	付) おくら素揚げ	付) ミックスかきあげ	筑前煮	付) 竹輪天	付) ヤングコーン天ぷら
	里芋の利休煮	イゲン黒胡麻サラダ	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	ナポリタン	もやし中華炒め	大根の煮物
	フルーツ缶	カリフラワーコン煮	青菜のシーフード炒め	揚げ茄子のポン酢かけ		南瓜煮	わけぎとアサリのぬた
				エネルギー補給ゼリー-80		エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80
エネルギー 568kcal たんぱく質 20g	エネルギー 517kcal たんぱく質 15g	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 575kcal たんぱく質 11g	エネルギー 560kcal たんぱく質 11g	エネルギー 556kcal たんぱく質 13g	エネルギー 570kcal たんぱく質 17g	

※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。





←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 / 6 (月)	1 / 7 (火)	1 / 8 (水)	1 / 9 (木)	1 / 10 (金)	1 / 11 (土)	1 / 12 (日)
昼食	御飯 牛肉シシリアン風 蒟蒻のおかか煮 カリフラワーの酢の物	御飯 サバの韓国風煮 付) 玉葱マリネ 絹さや卵とじ 煮豆腐	御飯 紀州産梅入りささみフライ 付) 人参ひじきツナサラダ 野菜の味噌炒め 金平れんこん	御飯 アスの風味焼き 付) 蕪の酢の物 肉じゃが 高野豆腐煮	御飯 メンチカツ 煮物 キャベツオイスターソース炒め	御飯 アジのさんが焼 付) 胡瓜と人参の酢の物 吉野煮 炒り豆腐	御飯 親子煮 大根とハムの酢の物 花麩とふき煮
	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 13g	エネルギー 447kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 23g
夕食	御飯 アジの黄金焼 付) 大根サラダ 山くらげの金平風 ピーマンゴマ酢和え	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 人参の香味炒め 春雨と若布の酢の物	御飯 ブリのレモンオイル焼き 付) ブロッコリーサラダ 法蓮草胡麻和え インゲンとシメジ煮	御飯 豚肉の中華天婦羅 南瓜サラダ ミニロールキャベツ煮	御飯 カレーの野菜蒸し焼 付) ミモザサラダ ソーセージのカレー炒め 蒸し鶏の辛子酢味噌和え	御飯 豚肉の照味噌炒め 青菜ハート炒め 梅風味サラダ	御飯 白身魚の磯部揚げ 付) キャベツ揚げ煮 インゲンのオイスター炒め 蓮根のわさびサラダ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 543kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 15g	エネルギー 510kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g

※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 / 13 (月)	1 / 14 (火)	1 / 15 (水)	1 / 16 (木)	1 / 17 (金)	1 / 18 (土)	1 / 19 (日)
昼食	御飯						
	マスの粕煮	弁かき	白身魚の南部揚げ	鶏と小松菜の白湯煮	アジの焼き南蛮	トンカツあんかけ煮	煮サバ
	付) 青菜の胡麻和え	アスパラサラダ	付) シルバシサラダ	ポパイサラダ	付) 青菜のピリナツ和え	さつま芋のサラダ	付) マカロニサラダ
	ブロッコリー茸ソテー	パプリカとひじきの炒り煮	春雨と若布の酢の物	マーボー大根	金時豆煮	炊き合わせ	蒟蒻の中華風旨煮
	シーフード焼きそば		人参とツナの卵炒め		卵サラダ		三色浸し
	エネルギー 493kcal たんぱく質 11g	エネルギー 521kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 11g	エネルギー 525kcal たんぱく質 23g	エネルギー 491kcal たんぱく質 20g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15g	エネルギー 500kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	鶏肉の照り焼	サバの生姜煮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	ポテサラ風コロッケ	赤魚粕漬焼	鶏のつくね焼
	胡瓜と蒲鉾の酢の物	付) インゲン黒胡麻サラダ	付) 刻み昆布の金平	付) オニオンサラダ	胡瓜と竹輪の酢の物	付) 若布サラダ	付) 玉葱の卵とじ
	青菜チャンプル	干し大根の五色なます	五目巾着煮	ごぼうの明太炒め	筑前煮	もやし中華炒め	ブロッコリーオイスター炒め
		カリフラワー・イン煮	青菜のシーフード炒め	かきのふわふわ豆腐煮		南瓜煮	大根の煮物
	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 465kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 462kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 469kcal たんぱく質 12g	エネルギー 490kcal 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。

