



←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。

	3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)	3/22 (土)	3/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジの粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	タンドリーライドチキン	赤魚の揚げおろし煮	他人煮
	インゲン揚げ煮	青菜の白和え	ポパイサラダ	わさび和え	ごぼうの金平	青菜の胡麻和え	昆布煮
	白菜と若布の酢の物	春キャベツのコールスロー	蒟蒻と椎茸の炒め煮	五目炒り豆腐	青菜のおかか煮	花形がんも煮	里芋の利休煮
	シエルバジサラダ	鶏つくね煮	ピーマンマリネ	ブロッコリーペペロンチーノ	バンサンスー	バンバンジーサラダ	青菜と竹輪の浸し
エネルギー 548kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g	エネルギー 546kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 520kcal 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	牛肉シシリアン風	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	マスの味噌煮	鶏肉のバジルオイル焼	サバの照り焼き
	青菜の海老炒め	ピーマンカレー炒め	おからの酢の物	ひじきサラダ	春キャベツカレー煮	青菜チャンプル	若布の卵とじ
	人参ピークルス	青菜人参煮	坦々ふろふき大根	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
	カリフラワーず煮	高野のそぼろ煮	春雨梅風味サラダ	インゲン竹輪の味噌炒め	菜の花浸し	しめじの酢の物	オクラの胡麻和え
エネルギー 441kcal たんぱく質 15g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g	エネルギー 520kcal たんぱく質 16g	エネルギー 447kcal たんぱく質 12g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22g	エネルギー 468kcal たんぱく質 16g	

※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)

## ＜ 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。

	3/24 (月)	3/25 (火)	3/26 (水)	3/27 (木)	3/28 (金)	3/29 (土)	3/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏ササミ大葉チーズロール	ブリ南蛮	惣菜いなり	タラの昆布蒸し
	青菜揚げ煮	オニオンサラダ	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	干し椎茸春雨炒め	キクラゲと筍の中華風卵とし	ポテトサラダ
	金時豆煮	大根パコノイスターソース煮	山くらげの金平風	刻み昆布と人参の梅煮	筑前煮	大根がんも人参煮	時雨煮
	キャベツの担々味噌炒め	アスパラゴソテー	柚子胡椒サラダ	キャベ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 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 480kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 501kcal たんぱく質 12g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 484kcal たんぱく質 18g	エネルギー 469kcal 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	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	炊き合わせ	卵サラダ	ブロッコリー味噌サラダ	豚肉と大根菜の炒め物	胡瓜ときくらげの酢の物	ヌードルサラダ	炊き合わせ
	インゲンピーナツ和え	大豆の甘辛煮	レンコンペロンチーノ	ぜんまい煮	カレー醤油炒め	ホイコーロー	ピーマンベーコン炒め
	ニラと竹輪の卵とし	ほうれん草としめじの煮浸し	三色浸し	インゲンとツケの煮物	ポパイサラダ	玉葱マリネ	若布と生姜の酢の物
	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 17g	エネルギー 508kcal たんぱく質 14g	エネルギー 524kcal 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



←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。

	3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)	3/22 (土)	3/23 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	トンカツ卵とじ	アジの粕漬焼	豚肉の照味噌炒め	揚げカレイの野菜あんかけ	タンドリーライドチキン	赤魚の揚げおろし煮	他人煮
	南瓜のいとこ煮	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	ポパイサラダ	五目炒り豆腐	アスパラサラダ	青菜の胡麻和え	スパオロサラダ
	シールビョウサラダ	青菜の白和え	もやし中華風卵とじ	南瓜サラダ	ごぼうの金平	焼きうどん	里芋の利休煮
		春キャベツのコールスロー	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		フルーツ缶	
	エネルギー 592kcal たんぱく質 18g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 589kcal たんぱく質 18g	エネルギー 550kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 21g	エネルギー 523kcal たんぱく質 13g	エネルギー 551kcal 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	サバカツ	サワラの海苔塩唐揚げ	鶏団子煮	マスの味噌煮	鶏肉のバジルオイル焼	サバの照り焼き
	付) かきあげ	蓮根のわさびサラダ	坦々ふろふき大根	炊き合わせ	付) さつま芋のかき揚げ	付) おくら素揚げ	付) おくら天
	大根のサラダ	ビーフカレー炒め	春雨梅風味サラダ	インゲン竹輪の味噌炒め	春キャベツのコン煮	干し大根煮	野菜のオイスター炒め
	人参ピクルス	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		蒸し鶏と野菜の和風炒め	豆のサラダ	大根と揚げの酢の物 エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 526kcal たんぱく質 15g	エネルギー 595kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 14g	エネルギー 566kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 13g	エネルギー 593kcal たんぱく質 21g	エネルギー 565kcal 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。**

◆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)

## ＜ 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。

	3/24 (月)	3/25 (火)	3/26 (水)	3/27 (木)	3/28 (金)	3/29 (土)	3/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏サミ大葉チーズロール	たらのレモンオイル焼き	豚肉の生姜焼	カレイの味噌焼
	金時豆煮	オニオンサラダ	付) 柚子胡椒サラダ	ごぼうサラダ	付) ヤングコーン天ぷら	キクラゲと筍の中華風卵とし	付) かきあげ
	キャベツの担々味噌炒め	大根ベーコンオニオンソース煮	マーボー豆腐	キャベツと紅生姜の酢の物	干し椎茸春雨炒め	大根がんも人参煮	ポテトサラダ
	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	山くらげの金平風	エネルギー補給ゼリー80	筑前煮	エネルギー補給ゼリー80	時雨煮
		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 12g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 559kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal たんぱく質 13g	エネルギー 555kcal たんぱく質 10g	エネルギー 578kcal たんぱく質 18g	エネルギー 528kcal 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	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	梅風味サラダ	付) きのこのかき揚げ	付) 玉子焼き	付) ぜんまい煮	煮物	付) ヌードルサラダ	春雨の中華サラダ
	こらと竹輪の卵とし	卵サラダ	炊き合わせ	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ホイコーロー	ピーマンベーコン炒め
	フルーツ缶	もやしのカレーマリネ	レンコンペペロンチーノ	イゲンとササの煮物		玉葱マリネ	
	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 543kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 17g	エネルギー 527kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 22g	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	エネルギー 589kcal 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。**



←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。

	3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)	3/22 (土)	3/23 (日)
昼食	御飯 トンカツ卵とじ インゲン揚げ煮 白菜と若布の酢の物	御飯 アジの粕漬焼 付) 春キャベツのコールスロー 青菜の白和え 鶏つくね煮	御飯 豚肉の照味噌炒め ポパイサラダ ピーマンマリネ	御飯 揚げカレイの野菜あんかけ 付) ブロッコリーペペロンチーノ わさび和え 南瓜サラダ	御飯 タンドリーライドチキン ごぼうの金平 青菜のおかか煮	御飯 赤魚の揚げおろし煮 付) 青菜の胡麻和え 花形がんも煮 バンバンジーサラダ	御飯 他人煮 昆布煮 里芋の利休煮
	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 11g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 サバのごまみそ煮 付) 人参ピカタ 青菜の海老炒め 大根のサラダ	御飯 牛肉シシリアン風 ピーマンカレー炒め 高野のそぼろ煮	御飯 サワラの海苔塩唐揚げ 付) おからの酢の物 坦々ふろふき大根 春雨梅風味サラダ	御飯 鶏団子煮 ひじきサラダ 大根生姜酢あえ	御飯 マスの味噌煮 付) 春キャベツハチマキ煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め さつま芋のおろしあえ	御飯 鶏肉のバジルオイル焼 青菜チャンプル しめじの酢の物	御飯 サバの照り焼き 付) 若布の卵とじ 野菜のオイスター炒め 大根と揚げの酢の物
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 21g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g	エネルギー 481kcal 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。**

◆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)

## ＜ 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。

	3/24 (月)	3/25 (火)	3/26 (水)	3/27 (木)	3/28 (金)	3/29 (土)	3/30 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	きす天	鶏のつくね焼	カレイの天ぷら	鶏ササミ大葉チズロール	ブリ南蛮	惣菜いなり	タラの昆布蒸し
	付) 青菜揚げ煮	付) アスパラコーンソテー	付) 山くらげの金平風	付) 磯香和え	付) 菜の花のからし和え	付) キクラゲと筍の中華風卵とじ	付) ポテトサラダ
	金時豆煮	オニオンサラダ	マーボー豆腐	刻み昆布と人参の梅煮	干し椎茸春雨炒め	大根がんと人参煮	時雨煮
	キャベツの担々味噌炒め	大根ベーコンオニオンソース煮	柚子胡椒サラダ	ごぼうサラダ	筑前煮	エビチリ風	胡瓜と竹輪の酢の物
	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 12g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 18g	エネルギー 468kcal 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	豚肉サンド焼	マスの柚子胡椒焼き	キャベツメンチカツ	ホッケの照り焼き	鶏肉の南部天
	梅風味サラダ	付) 卵サラダ	ブロッコリー味噌サラダ	付) ぜんまい煮	胡瓜ときくらげの酢の物	付) 青菜のピリ辛和え	春雨の中華サラダ
	こらと竹輪の卵とじ	大豆の甘辛煮	炊き合わせ	豚肉と大根菜の炒め物	ポパイサラダ	ヌードルサラダ	若布と生姜の酢の物
		ほうれん草としめじの煮浸し		インゲンとツナの煮物		玉葱マリネ	
	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 521kcal 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。**

