



←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 / 3 (月)	3 / 4 (火)	3 / 5 (水)	3 / 6 (木)	3 / 7 (金)	3 / 8 (土)	3 / 9 (日)
昼食	御飯						
	酢豚	アジの梅しそ焼	南瓜コロッケ	カレイの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	大根ベーコンカレー炒め	酢味噌あえ	青菜の白和え	ごぼうサラダ	ミモザサラダ	オムレツ	ジャーマンポテト
	ごぼうの金平	インゲンソテー	しめじと胡瓜の練り胡麻和え	大根鶏肉のオスターソース煮	三角とうふ天煮	オーロスパサラダ	昆布サラダ
	蓮根サラダ	マセドアンサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	おからの酢の物	青菜のシーフード炒め	南瓜煮	三色ピーマンじゃこ炒め
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 557kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 14g	エネルギー 529kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯						
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	ヌードルサラダ	干し大根菜種和え	春野菜サラダ	ビーフン炒め	人参ひじきツナサラダ	キャベツと炒り卵の酢の物	青菜の胡麻和え
	サツマ芋のおから煮	胡瓜と生姜の酢の物	ぜんまい煮	かに玉ボール	煮物	カレー醤油炒め	筍土佐煮
	ブロッコリーペペロンチーノ	菜の花オムレツ	ジャージャーもやし	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め	三色浸し	蕪の鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 503kcal たんぱく質 22g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 501kcal たんぱく質 18g	エネルギー 434kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 18g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15g

※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。

	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (土)	3/16 (日)
昼食	御飯						
	サワラのカレー煮	皮なしシウマイ	カレイのファンチャン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	里芋とミンチの甘酢炒め	青菜の卵とじ	若布サラダ	ワラビの煮物	インゲン黒胡麻サラダ	刻み昆布の金平	ブロッコリーサラダ
	ブロッコリーと竹輪のサラダ	たこザンギと落の煮物	青菜のポン酢和え	オクラおかか胡麻和え	人参シリシリ	花麩とふき煮	味噌肉じゃが
	磯香和え	ツナサラダ	人参とツナの卵炒め	キャベツと炒り卵の酢の物	里芋のカレー煮	豆と胡瓜のサラダ	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 470kcal たんぱく質 13g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 467kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	アジの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	チンジャオロース	ごぼうの生姜煮	野菜豆腐煮	ブロッコリー炒め	ピーマン突き鍋煮	青菜細切り高野煮浸し
	春雨のサラダ	炊き合わせ	いんげんシーフード炒め	マーボー人参	五目煮	若布の卵とじ	胡瓜あげの酢の物
	キャベツとあさりの酢の物	蓮根の梅和え	炒めなます	ポテトサラダ	白和え	ごぼう蒸し鶏サラダ	エビチリ風
	エネルギー 495kcal たんぱく質 15g	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 523kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 528kcal たんぱく質 26g	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal 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



←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 / 3 (月)	3 / 4 (火)	3 / 5 (水)	3 / 6 (木)	3 / 7 (金)	3 / 8 (土)	3 / 9 (日)
昼食	御飯 酢豚 付) 蓮根サラダ 大根パスタ炒め ごぼうの金平	御飯 アジの梅しそ焼 付) 椎茸天 インゲンソテー マセドアンサラダ フルーツ缶	御飯 南瓜コロッケ 付) 玉子焼き 大根のサラダ 青菜の白和え	御飯 カレイの胡麻天ぷら 付) ごぼうサラダ 大根鶏肉のオムレツ煮 ほうれん草のお浸し	御飯 メンチカツ 三角とうふ天煮 青菜のシーフード炒め フルーツ缶	御飯 ホッケの照り焼き 付) かき揚げ オムレツ オムレツサラダ	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト 三色ピーマンじゃこ炒め
	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 543kcal たんぱく質 14g	エネルギー 593kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 16g	エネルギー 569kcal たんぱく質 21g	エネルギー 541kcal たんぱく質 15g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 マスのレモンオイル焼 付) 胡麻豆腐 ヌードルサラダ サマ芋のおから煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏天梅だれかけ 付) おくら素揚げ 干し大根菜種和え じゃが芋コンソメ煮	御飯 サバ生姜ソテー 付) カルカキ揚げ ぜんまい煮 ジャージャーもやし	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ビーフン炒め 揚げだし豆腐 エネルギー補給ゼリー80	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付) ヤングコーン素揚げ 煮物 菜の花と豚肉炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の錦揚げ 付) シャトー人参素揚げ 八宝菜 カル醤油炒め	御飯 サバの味噌煮 付) ごぼうの黒胡麻かき揚げ 豆のサラダ 蕪の鶏そぼろあんかけ
	エネルギー 586kcal たんぱく質 12g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21g	エネルギー 523kcal たんぱく質 16g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16g	エネルギー 548kcal たんぱく質 12g	エネルギー 576kcal たんぱく質 18g	エネルギー 589kcal 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。**

◆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。

	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (土)	3/16 (日)
昼食	御飯						
	サワラのカレー煮	皮なしシウマイ	カレイのチャンチャン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	付) おくら天	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	山くらげの金平風	ワラビの煮物	インゲン黒胡麻サラダ	付) かき揚げ	味噌肉じゃが
	里芋とミンナの甘酢炒め	青菜の卵とじ	青菜のポン酢和え	大根の梅サラダ	里芋のカレー煮	花麩とふき煮	もやし胡麻酢和え
	ミニ信田巻き	ツナサラダ	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		豆のサラダ	フルーツ缶
	フルーツ缶					エネルギー補給ゼリー-80	
	エネルギー 538kcal たんぱく質 18g	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 10g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 557kcal たんぱく質 18g	エネルギー 586kcal たんぱく質 12g	エネルギー 515kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	あじの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚げ	マスの照り焼き	チキンカツ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	チンジャオロース	柚子胡椒サラダ	付) かき揚げ	付) ヤングコーン天ぷら	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	付) ミックスかきあげ
	春雨のサラダ	おからのサラダ	いんげんシーフード炒め	野菜豆腐煮	スパゲティサラダ	ピーマン突きコシ煮	青菜細切り高野煮浸し
	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶		ポテトサラダ	白和え	菜の花浸し	さつま芋サラダ
	エネルギー 581kcal たんぱく質 15g	エネルギー 574kcal たんぱく質 14g	エネルギー 589kcal たんぱく質 22g	エネルギー 567kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15g	エネルギー 531kcal たんぱく質 16g	エネルギー 602kcal 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。**



←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。

	3/3 (月)	3/4 (火)	3/5 (水)	3/6 (木)	3/7 (金)	3/8 (土)	3/9 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	アジの梅しそ焼	南瓜コロッケ	かいの胡麻天ぷら	メンチカツ	ホッケの照り焼き	肉豆腐
	付) 蓮根サラダ	付) インゲンソテー	大根のサラダ	付) ほうれん草のお浸し	付) ミモザサラダ	付) 干し大根の酢の物	昆布サラダ
	大根ベーコンカレー炒め	治部煮	しめじと胡瓜の練り胡麻和え	ごぼうサラダ	三角とうふ天煮	オムレツ	千草焼きあんかけ
	ごぼうの金平	マセドアンサラダ		大根鶏肉のイスターソース煮	青菜のシーフード炒め	オムレツ	オムレツ
エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 496kcal たんぱく質 10g	エネルギー 493kcal たんぱく質 15g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21g	エネルギー 481kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	マスのレモンオイル焼	鶏天梅だれかけ	サバ生姜ソテー	豚肉と蓮根の甘酢炒め	白身魚の野菜蒸し焼	豚肉の錦揚げ	サバの味噌煮
	付) ブロッコリーペペロンチーノ	干し大根菜種和え	付) キャベツピクルス	付) インゲンとツナの煮物	付) 人参ひじきツナサラダ	八宝菜	付) 青菜の胡麻和え
	ヌードルサラダ	胡瓜と生姜の酢の物	春野菜サラダ	ピーマン炒め	煮物	カレー醤油炒め	豆と胡瓜のサラダ
	サツマ芋のおから煮		ジャージャーもやし	揚げだし豆腐	菜の花と豚肉炒め		筍土佐煮
エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 435kcal たんぱく質 12g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal たんぱく質 14g	

※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。

	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (土)	3/16 (日)
昼食	御飯						
	サワラのカレー煮	皮なしシウマイ	カレーのファンファン焼き	豆腐と鶏ゴボウのおとし揚げ煮	ブリ南蛮	野菜肉巻き	赤魚の揚げ煮
	付) 磯香和え	たこザンギと落の煮物	付) 山くらげの金平風	ワラビの煮物	付) インゲン黒胡麻サラダ*	付) 豆と胡瓜のサラダ*	付) ブロッコリーサラダ*
	里芋とミンナの甘酢炒め	ツナサラダ	若布サラダ	大根の梅サラダ*	人参シリシリ	刻み昆布の金平	味噌肉じゃが
	ブロッコリーと竹輪のサラダ		人参とツナの卵炒め		里芋のカレー煮	花麩とふき煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 13g	エネルギー 496kcal たんぱく質 15g	エネルギー 477kcal たんぱく質 17g	エネルギー 489kcal たんぱく質 12g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯						
	豚肉の生姜焼	アジの紫蘇フライ	鶏肉の塩レモン唐揚	マスの照り焼き	ロコモコ風ハンバーグ	サバのカレー天	鶏肉の中華照り焼き
	干し大根煮	付) おからのサラダ	いんげんシーフード炒め	付) ポテトサラダ	ブロッコリー炒め	付) 菜の花浸し	青菜細切り高野煮浸し
	春雨のサラダ	チンジャオロース	炒めなます	野菜豆腐煮	白和え	ピーマン突きコシ煮	エビチリ風
		炊き合わせ		マーボー人参		ごぼう蒸し鶏サラダ	
	エネルギー 498kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 15g	エネルギー 499kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 23g	エネルギー 499kcal たんぱく質 14g	エネルギー 493kcal 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。**



モルツウェル 株式会社