



←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。

	2 / 2 (月)	2 / 3 (火)	2 / 4 (水)	2 / 5 (木)	2 / 6 (金)	2 / 7 (土)	2 / 8 (日)
昼食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	アジのマヨパン粉焼き	タンドリーライトチキン	赤魚粕漬焼	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	バンバンジーサラダ	焼きビーフン	もやし中華炒め	焼そば	オニオンサラダ	人参ひじきツナサラダ	若布の卵とじ
	青菜と竹輪のぬた	コンニャクの酢味噌和え	里芋の利休煮	豆と胡瓜のサラダ	三色浸し	高野のそぼろ煮	金平れんこん
	インゲン揚げ煮	玉葱の卵とじ	青菜の白和え	おから煮	胡瓜と竹輪の酢の物	大根人参味噌煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 530kcal たんぱく質 17g	エネルギー 415kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 22g	エネルギー 509kcal たんぱく質 12g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g	エネルギー 505kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯						
	ホッケの照り焼き	メンチカツリンゴ酢あんかけ	煮サバ	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	ヌードルサラダ	コールスローサラダ	バンサンスー	干し大根と小角揚げ煮	青菜とさつま揚げの煮浸し	チャプチェ風炒め	胡瓜ときくらげの酢の物
	カリフラワーの和風炒め	蕎麦	花麩とふき煮	ブロッコリーハチマキ炒め	マーボー春雨	ブロッコリーの胡麻和え	豆腐チャンプル
	白菜のそぼろ煮	人参カレーマリネ	ごぼう蒸し鶏サラダ	若布サラダ	もやしのカレーマリネ	かぶの酢の物	シロネのサラダ
	エネルギー 458kcal たんぱく質 14g	エネルギー 575kcal たんぱく質 24g	エネルギー 451kcal たんぱく質 15g	エネルギー 479kcal たんぱく質 14g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 485kcal 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。

◆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。

	2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)	2/14 (土)	2/15 (日)
昼食	御飯						
	カレーの味噌焼	味噌とんかつ	マスの漬け焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	刻み昆布と人参の梅煮	マカロニサラダ	筑前煮	青菜がんも煮	スクランブルエッグ	ぜんまい煮
	チリコンカン	しめじ絹さや煮	時雨煮	キノコの塩昆布炒め	玉葱マリネ	ざくろ豆腐	かき揚げ
	青菜つきこん煮	白菜と竹輪の甘酢和え	金時豆煮	コールスローサラダ	ひじきサラダ	大根の高野そぼろ煮	青菜の白和え
	エネルギー 465kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16g	エネルギー 495kcal たんぱく質 16g	エネルギー 469kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 22g	エネルギー 457kcal たんぱく質 13g
夕食	御飯						
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの韓国風煮	ハンバーグ	サバフライ	親子煮
	三色炒め	もやしの卵とじ	青菜のシーフード炒め	卵サラダ	カリフラワーと海老の 梅味噌あえ	白菜のキムチ炒め	炊き合わせ
	カリフラワーくず煮	里芋煮	いんげんおかか和え	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	青菜と竹輪の煮浸し	露の金平風
	大根の梅サラダ	おからのサラダ	パプリカとひじきの炒り煮	白菜とミソの酢の物	キャベツ揚げのおかか炒め	インゲン黒胡麻サラダ	春雨と人参の酢の物
	エネルギー 526kcal たんぱく質 22g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 531kcal たんぱく質 21g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal たんぱく質 21g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 532kcal たんぱく質 23g

※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！

< 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。

	2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)	2/7 (土)	2/8 (日)
昼食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	アジのマヨパン粉焼き	タンドリーフライドチキン	赤魚粕漬焼	おでん風	揚げかいの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	青菜と竹輪のぬた	付) ブロッコリーサラダ	もやし中華炒め	付) 豆と胡瓜のサラダ	オニオンサラダ	付) 人参ひじきツナサラダ	若布の卵とじ
	インゲン揚げ煮	焼きビーフン 玉葱の卵とじ	里芋の利休煮	焼そば おから煮	三色浸し	高野のそぼろ煮 大根人参味噌煮	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 497kcal たんぱく質 15g	エネルギー 450kcal たんぱく質 16g	エネルギー 519kcal たんぱく質 21g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 12g	エネルギー 493kcal たんぱく質 21g
夕食	御飯						
	ホッケの照り焼き	メンチカツリンゴ甘酢あんかけ	煮サバ	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	付) 白菜のそぼろ煮	蕎麦	付) ごぼう蒸し鶏サラダ	付) 若布サラダ	付) もやしのカレーマリネ	ブロッコリーの胡麻和え	付) 胡瓜ときくらげの酢の物
	茸のスクランブルエッグ	人参カレーマリネ	胡麻肉じゃが	干し大根と小角揚げ煮	青菜とさつま揚げの煮浸し	かぶの酢の物	豆腐チャンプル
ヌードルサラダ		花麩とふき煮	ブロッコリーパスタ炒め	南瓜サラダ		シールパスタ	
	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 540kcal たんぱく質 24g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 489kcal たんぱく質 14g	エネルギー 496kcal たんぱく質 14g	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 13g

※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。

	2 / 9 (月)	2 / 10 (火)	2 / 11 (水)	2 / 12 (木)	2 / 13 (金)	2 / 14 (土)	2 / 15 (日)
昼 食	御飯						
	カレイの味噌焼	味噌とんかつ	マスの漬け焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	付) 青菜つきこん煮	しめじ絹さや煮	付) マカニサガ	筑前煮	付) 玉葱マリネ	スクランブルエッグ	付) ぜんまい煮
	キャベツと蒸し鶏のナムル	白菜と竹輪の甘酢和え	時雨煮	コールスローサガ	青菜がんと煮	大根の高野そぼろ煮	さつま芋のサラダ
	チリコンカン		金時豆煮		ひじきサラダ		かき揚げ
	エネルギー 475kcal たんぱく質 15g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 484kcal たんぱく質 15g	エネルギー 494kcal たんぱく質 20g	エネルギー 495kcal たんぱく質 12g
夕 食	御飯						
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	鶏肉の柚子胡椒焼	サバの韓国風煮	ハンバーグ	サバフライ	親子煮
	三色炒め	付) もやしの卵とじ	青菜のシーフード炒め	付) 卵サラダ	カリフラワーと海老の 梅味噌あえ	付) インゲン黒胡麻サラダ	露の金平風
	カリフラワーくず煮	里芋煮	パプリカとひじきの炒り煮	干し椎茸春雨炒め	蒟蒻の中華風旨煮	白菜のナムル炒め	春雨と人参の酢の物
		おからのサラダ		白菜とミカの酢の物		青菜と竹輪の煮浸し	
	エネルギー 516kcal たんぱく質 21g	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 529kcal たんぱく質 20g	エネルギー 494kcal たんぱく質 15g	エネルギー 502kcal たんぱく質 20g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 498kcal 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！

< 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。

	2 / 2 (月)	2 / 3 (火)	2 / 4 (水)	2 / 5 (木)	2 / 6 (金)	2 / 7 (土)	2 / 8 (日)
昼食	御飯						
	お好み焼き風天ぷら	アジのマヨパン粉焼き	鶏唐揚げ	赤魚粕漬焼	おでん風	揚げカレイの野菜あんかけ	鶏肉のバジルオイル焼
	付) 青菜と竹輪のめた	付) かき揚げ	里芋の利休煮	付) 焼そば	三色浸し	高野のそぼろ煮	付) ヤングコーン素揚げ
	ジャーマンポテ	焼きピーマン	青菜の白和え	豆のサラダ	ポテトサラダ	大根人参味噌煮	八宝菜
	インゲン揚げ煮	コンニャクの酢味噌和え	エネルギー補給ゼリー-80	おから煮	フルーツ缶	フルーツ缶	もやし胡麻酢和え
	エネルギー 601kcal たんぱく質 17g	エネルギー 573kcal たんぱく質 14g	エネルギー 594kcal たんぱく質 17g	エネルギー 550kcal たんぱく質 13g	エネルギー 534kcal たんぱく質 18g	エネルギー 515kcal たんぱく質 12g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯						
	ホッケの照り焼き	サバコ	煮サバ	豚肉の生姜焼	サワラのレモンオイル焼	鶏団子煮	マスの煮つけ
	付) ヌードルサラダ	付) 蕎麦	付) もやしとニラのかき揚げ	干し大根と小角揚げ煮	付) 南瓜サラダ	ポテトサラダ	付) きのこのかき揚げ
	茸のスクランブルエッグ	コルソ-サラダ	パンサンスー	ごぼうのかき揚げ	マーボー春雨	チャプチェ風炒め	南瓜煮
	白菜のそぼろ煮	大豆と豚肉の甘辛煮	胡麻肉じゃが	エネルギー補給ゼリー-80	もやしのカレーマリネ		シルバジサラダ
	エネルギー 516kcal たんぱく質 16g	エネルギー 546kcal たんぱく質 18g	エネルギー 524kcal たんぱく質 16g	エネルギー 566kcal たんぱく質 14g	エネルギー 583kcal たんぱく質 16g	エネルギー 602kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 12g

※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。

	2 / 9 (月)	2 / 10 (火)	2 / 11 (水)	2 / 12 (木)	2 / 13 (金)	2 / 14 (土)	2 / 15 (日)
昼食	御飯						
	カレイの味噌焼	味噌とんかつ	マスの漬け焼	豚肉と蓮根の甘酢炒め	ホッケの漬焼	豚肉の照味噌炒め	赤魚おろし煮
	付) 干し大根の酢の物	付) 白菜と竹輪の甘酢和え	付) かき揚げ	筑前煮	付) 玉葱マリネ	付) ヤングコーン天ぷら	付) かき揚げ
	キャバツと蒸し鶏のナムル	じゃが芋の金平	時雨煮	コールスローサラダ	干大根の菜種和え	舞茸とパプリカの酢の物	さつま芋のサラダ
	青菜つきこん煮	しめじ絹さや煮	金時豆煮		青菜がんも煮	大根の高野そぼろ煮	ぜんまい煮
	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 515kcal たんぱく質 11g	エネルギー 568kcal たんぱく質 17g	エネルギー 512kcal たんぱく質 17g	エネルギー 536kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 15g	エネルギー 581kcal たんぱく質 14g	エネルギー 540kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯						
	鶏肉赤しそ天	アジの焼きマリネ	コロッケ	サバの韓国風煮	ハンバーグ	サバフライ	親子煮
	付) ハッピーパン	付) 人参の黒胡麻かき揚げ	青菜のシーフード炒め	付) かきあげ	付) シャトー人参素揚げ	付) イゲン黒胡麻サラダ	付) おくら素揚げ
	かりわろくず煮	もやしの卵とじ	塩焼そば	卵サラダ	かりわろと海老の 梅味噌あえ	白菜のナムル炒め	春雨と人参の酢の物
	大根の梅サラダ	里芋煮		干し椎茸春雨炒め	蓮根のわさびサラダ	青菜と竹輪の煮浸し	露の金平風
	エネルギー 602kcal たんぱく質 22g	エネルギー 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 605kcal たんぱく質 9g	エネルギー 580kcal たんぱく質 16g	エネルギー 583kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 17g	エネルギー 577kcal 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。

