＜　普通食献立表　＞

＊下記の栄養価に、御飯160ｇ（エネルギー269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１１／９（月）	１１／１０（火）	１１／１１（水）	１１／１２（木）	１１／１３（金）	１１／１４（土）	１１／１５（日）
昼食	御飯 ハニーマスタードから揚げ ﾋﾟｰﾏﾝ突きｺﾝ煮 炒めなます ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞﾁﾘｿｰｽかけ	御飯 ブリ南蛮 人参ともやしの酢の物 大根のそぼろ煮 きのこのかき揚げ	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ひじきｻﾗﾀﾞ 干大根の菜種和え 白菜と竹輪の酢の物	御飯 アジの青しそオイル焼き マーボー春雨 里芋の梅ﾏﾖｻﾗﾀﾞ きのこの卵とじ	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰め ｲﾝｹﾞﾝのおかか煮 刻み昆布の金平 白菜のナムル	御飯 ｶﾚｲのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き バンバンジーサラダ 里芋とｲｶの煮物 ブロッコリーとコーン煮浸し	御飯 すき焼き風 マカロニサラダ ぜんまい煮 胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物
	エネルギー 539kcal たんぱく質 22g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 492kcal たんぱく質 19g	エネルギー 513kcal たんぱく質 17g	エネルギー 500kcal たんぱく質 18g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 サワラの黄金焼き かぶのﾋﾟﾘ辛煮 白菜、柚子の酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ	御飯 鶏肉のカレー照り焼 いんげん絹厚揚げ煮 玉葱マリネ 青菜ﾍﾞｰｺﾝ炒め	御飯 タラの磯部揚げ ｼｰﾌｰﾄﾞ焼きそば おろし和え 炒り豆腐	御飯 茄子のはさみ揚げ 人参の香味炒め 炊き合わせ ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ	御飯 サバの生姜煮 もやしとミンチの炒め物 おから煮 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ	御飯 豚肉の錦揚げ 青菜のﾋﾟｰﾅｯ和え チリビーンズ ごぼうの金平	御飯 タラの赤しそ天 マセドアンサラダ 干し大根煮 豆腐チャンプル
	エネルギー 453kcal たんぱく質 16g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g	エネルギー 504kcal たんぱく質 14g	エネルギー 477kcal たんぱく質 15g	エネルギー 487kcal たんぱく質 18g	エネルギー 509kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal 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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１１／１６（月）	１１／１７（火）	１１／１８（水）	１１／１９（木）	１１／２０（金）	１１／２１（土）	１１／２２（日）
昼食	御飯 ｱｼﾞの柚子ﾎﾟﾝ照焼 南瓜サラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝの味噌煮 茄子ミート	御飯 豚肉パン粉焼き 若布サラダ キャベツ揚げのおかか炒め 五目煮	御飯 カレイ粕漬焼 しめじ・竹輪中華いため 肉じゃが 人参ピーナツ和え	御飯 豚肉の中華天婦羅 きゃべつとさつま揚げの酢の物 ミニ信田巻き 法蓮草ｺｰﾝｿﾃｰ	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 三角とうふ天煮 マーボービーンズ 青菜のﾎﾟﾝ酢炒め	御飯 酢豚 ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 南瓜のいとこ煮 白菜とﾐｶﾝの酢の物	御飯 アジ土佐煮 人参胡麻炒め 里芋の味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 490kcal たんぱく質 19g	エネルギー 441kcal たんぱく質 13g	エネルギー 508kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g	エネルギー 550kcal たんぱく質 16g	エネルギー 456kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ごぼうサラダ 蓮根の梅酢煮 青菜煮浸し	御飯 煮サバ 玉葱の卵とじ 白菜のお浸し 焼そば	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 昆布煮 里芋の利休煮 おからの酢の物	御飯 ホッケの煮付け ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のﾏﾘﾈ	御飯 メンチカツ じゃが芋の旨煮 若布の卵とじ レンコンペペロンチーノ	御飯 カレイの野菜蒸し焼 もやし中華炒め 人参ひじきツナサラダ 胡瓜と竹輪の酢の物	御飯 鶏天 ポテトサラダ 山吹和え 春雨と若布の酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22g	エネルギー 479kcal たんぱく質 13g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 434kcal たんぱく質 12g	エネルギー 530kcal 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

＜ 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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	１１／９（月）	１１／１０（火）	１１／１１（水）	１１／１２（木）	１１／１３（金）	１１／１４（土）	１１／１５（日）
昼食	御飯 ハニーマスタードから揚げ 炒めなます ｽﾊﾟｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ	御飯 ブリ南蛮 大根のそぼろ煮 きのこのかき揚げ	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め 干大根の菜種和え さつま芋の煮物 フルーツ缶	御飯 アジの青しそオイル焼き マーボー春雨 里芋の梅ﾏﾖｻﾗﾀﾞ エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰め 付）白菜のナムル ｲﾝｹﾞﾝのおかか煮 竹輪入りｴﾋﾞﾁﾘ風	御飯 ｶﾚｲのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き バンバンジーサラダ 里芋とｲｶの煮物 エネルギー補給ゼリー80	御飯 すき焼き風 マカロニサラダ ぜんまい煮 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 580kcal たんぱく質 17g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 16g	エネルギー 587kcal たんぱく質 15g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17g	エネルギー 562kcal たんぱく質 11g	エネルギー 587kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サワラの黄金焼き 付）卵サラダ かぶのﾋﾟﾘ辛煮 白菜、柚子の酢の物	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付）蓮根のわさびサラダ 玉葱マリネ 青菜ﾍﾞｰｺﾝ炒め	御飯 タラの磯部揚げ 付)ｼｰﾌｰﾄﾞ焼きそば ｲﾀﾘｱﾝ金平 炒り豆腐	御飯 茄子のはさみ揚げ 付）玉子焼き 人参の香味炒め ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ	御飯 サバの生姜煮 付）かき揚げ もやしとミンチの炒め物 おから煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の錦揚げ 付）チリビーンズ 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え ごぼうの金平	御飯 タラの赤しそ天 付）マセドアンサラダ 干し大根煮 豆腐チャンプル
	エネルギー 537kcal たんぱく質 16g	エネルギー 556kcal たんぱく質 15g	エネルギー 587kcal たんぱく質 14g	エネルギー 530kcal たんぱく質 19g	エネルギー 591kcal たんぱく質 15g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20g	エネルギー 529kcal 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)

＜ 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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	１１／１６（月）	１１／１７（火）	１１／１８（水）	１１／１９（木）	１１／２０（金）	１１／２１（土）	１１／２２（日）
昼食	御飯 ｱｼﾞの柚子ﾎﾟﾝ照焼 付）南瓜サラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝの味噌煮 茄子ミート	御飯 豚肉パン粉焼き キャベツ揚げのおかか炒め 五目煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイ粕漬焼 付）かきあげ 肉じゃが 蒟蒻の酢味噌和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 豚肉の中華天婦羅 きゃべつとさつま揚げの酢の物 チャプチェ風炒め	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）ツナサラダ マーボービーンズ 青菜のﾎﾟﾝ酢炒め	御飯 酢豚 付）ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 南瓜のいとこ煮 青菜の白和え	御飯 カレイの味噌焼 付）人参の黒胡麻かき揚げ 里芋の味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 567kcal たんぱく質 15g	エネルギー 560kcal たんぱく質 18g	エネルギー 553kcal たんぱく質 11g	エネルギー 544kcal たんぱく質 17g	エネルギー 528kcal たんぱく質 16g	エネルギー 576kcal たんぱく質 16g	エネルギー 553kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付）蓮根の梅酢煮 ごぼうサラダ 青菜煮浸し	御飯 カレイの漬け焼 付）ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 玉葱の卵とじ 焼そば	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 里芋の利休煮 おからの酢の物	御飯 ホッケの煮付け 付）ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のﾏﾘﾈ エネルギー補給ゼリー80	御飯 メンチカツ 付）大根の梅ｻﾗﾀﾞ じゃが芋の旨煮 レンコンペペロンチーノ	御飯 カレイの野菜蒸し焼 付）玉子焼き もやし中華炒め しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏天 ポテトサラダ 大根おかか炒め
	エネルギー 554kcal たんぱく質 14g	エネルギー 558kcal たんぱく質 13g	エネルギー 563kcal たんぱく質 21g	エネルギー 575kcal たんぱく質 13g	エネルギー 591kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 16g	エネルギー 563kcal 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

＜ 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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１１／９（月）	１１／１０（火）	１１／１１（水）	１１／１２（木）	１１／１３（金）	１１／１４（土）	１１／１５（日）
昼食	御飯 ハニーマスタードから揚げ ﾋﾟｰﾏﾝ突きｺﾝ煮 炒めなます	御飯 ブリ南蛮 付）人参ともやしの酢の物 大根のそぼろ煮 きのこのかき揚げ	御飯 豚肉と蓮根の甘酢炒め ひじきｻﾗﾀﾞ さつま芋の煮物	御飯 アジの青しそオイル焼き 付）きのこの卵とじ マーボー春雨 里芋の梅ﾏﾖｻﾗﾀﾞ	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰め 刻み昆布の金平 白菜のナムル	御飯 ｶﾚｲのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）ひじきの白和え バンバンジーサラダ 里芋とｲｶの煮物	御飯 すき焼き風 マカロニサラダ 千草焼
	エネルギー 492kcal たんぱく質 17g	エネルギー 497kcal たんぱく質 18g	エネルギー 508kcal たんぱく質 17g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 488kcal たんぱく質 13g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20g
夕食	御飯 サワラの黄金焼き 付）卵サラダ 白菜、柚子の酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ	御飯 鶏肉のカレー照り焼 いんげん絹厚揚げ煮 青菜ﾍﾞｰｺﾝ炒め	御飯 タラの磯部揚げ 付)炒り豆腐 おろし和え ｲﾀﾘｱﾝ金平	御飯 茄子のはさみ揚げ 付）ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ 人参の香味炒め 炊き合わせ	御飯 サバの生姜煮 付）胡瓜、若布の酢の物 もやしとミンチの炒め物 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ	御飯 豚肉の錦揚げ 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 野菜豆腐煮	御飯 タラの赤しそ天 付）マセドアンサラダ かぶと柚子の酢の物 豆腐チャンプル
	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21g	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 486kcal 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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１１／１６（月）	１１／１７（火）	１１／１８（水）	１１／１９（木）	１１／２０（金）	１１／２１（土）	１１／２２（日）
昼食	御飯 ｱｼﾞの柚子ﾎﾟﾝ照焼 付)南瓜サラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝの味噌煮 茄子ミート	御飯 豚肉パン粉焼き 付)若布サラダ キャベツ揚げのおかか炒め 五目煮	御飯 カレイ粕漬焼 付）蒟蒻の酢味噌和え しめじ・竹輪中華いため 肉じゃが	御飯 豚肉の中華天婦羅 きゃべつとさつま揚げの酢の物 チャプチェ風炒め	御飯 サワラのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）青菜のﾎﾟﾝ酢炒め 三角とうふ天煮 マーボービーンズ	御飯 酢豚 付）ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 南瓜のいとこ煮 白菜とﾐｶﾝの酢の物	御飯 アジ土佐煮 付）ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ 人参胡麻炒め 里芋の味噌煮
	エネルギー 486kcal たんぱく質 15g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 443kcal たんぱく質 13g	エネルギー 503kcal たんぱく質 18g	エネルギー 495kcal たんぱく質 20g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ごぼうサラダ 青菜煮浸し	御飯 煮サバ 付）白菜のお浸し 玉葱の卵とじ 焼そば	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ 里芋の利休煮 おからの酢の物	御飯 ホッケの煮付け 付）ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のﾏﾘﾈ	御飯 メンチカツ じゃが芋の旨煮 レンコンペペロンチーノ	御飯 カレイの野菜蒸し焼 付）人参ひじきツナサラダ もやし中華炒め 胡瓜と竹輪の酢の物	御飯 鶏天 山吹和え 春雨と若布の酢の物
	エネルギー 501kcal たんぱく質 14g	エネルギー 494kcal たんぱく質 18g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 492kcal たんぱく質 16g	エネルギー 426kcal たんぱく質 12g	エネルギー 511kcal 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。

モルツウェル株式会社