＜　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。

	１１／２３（月）	１１／２４（火）	１１／２５（水）	１１／２６（木）	１１／２７（金）	１１／２８（土）	１１／２９（日）
昼食	御飯 親子煮 青菜つきこん煮 花麸とふき煮 胡瓜とハムの酢の物	御飯 アジ南蛮 ホイコーロー さつま芋の煮物 干大根の菜種和え	御飯 揚げ鶏のねぎ塩だれかけ ごぼうサラダ 人参の胡麻酢和え 白菜の煮浸し	御飯 ホッケの照り焼き 玉子焼き 山吹和え オニオンサラダ	御飯 おでん風 ﾏｶﾛﾆｵｰﾛｳｻﾗﾀﾞ バンサンスー かき揚げ	御飯 ブリの照焼き 野菜の和風炒め 青菜とえのきの柚子和え ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 鶏肉のオランダ煮 南瓜サラダ 干し椎茸春雨炒め 白菜と揚げの酢の物
	エネルギー 511kcal たんぱく質 25g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 452kcal たんぱく質 19g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22g	エネルギー 488kcal たんぱく質 19g	エネルギー 529kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 ﾀﾗの南部天 白菜のナムル 炊き合わせ 青菜チャンプル	御飯 肉豆腐 かぶと人参の煮物 ｷｬﾍﾞﾂと甘酢生姜の酢の物 パプリカとウインナー炒め	御飯 サバの照り焼き 卵サラダ キノコの塩昆布炒め 彩り野菜の白あえ	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ 青菜の豚肉炒め 胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 おから煮	御飯 アジのカレーパン粉焼き 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ 刻み昆布と人参の梅煮 ジャージャーもやし	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 干大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 筑前煮 青菜細切り高野煮浸し	御飯 サバの土佐煮 大根のそぼろ煮 じゃが芋のｶﾚｰかき揚げ 三色ﾅﾑﾙ
	エネルギー 476kcal たんぱく質 14g	エネルギー 479kcal たんぱく質 19g	エネルギー 472kcal たんぱく質 16g	エネルギー 535kcal たんぱく質 10g	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 502kcal たんぱく質 18g	エネルギー 457kcal 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269㎉・たんぱく質4.0ｇ）が含まれています。

	１１／３０（月）	１２／１（火）	１２／２（水）	１２／３（木）	１２／４（金）	１２／５（土）	１２／６（日）
昼食	御飯 サワラの粕漬け焼き キャベツのおかか和え ｷﾑﾁ肉じゃが 青菜と竹輪の煮浸し	御飯 豚肉のトマトソース煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め 焼うどん 大豆、昆布煮	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 マセドアンサラダ 揚げだし豆腐 法蓮草とｴﾉｷの梅和え	御飯 豚肉の生姜焼 蓮根のわさびサラダ ふろふき大根味噌たれかけ もやしの卵とじ	御飯 サバの味噌煮 若布ｻﾗﾀﾞ じゃが芋のそぼろあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮浸し	御飯 鶏団子煮 磯香和え 炒めなます 明太ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	御飯 サーモンメンチカツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 八宝菜 しめじ絹さや煮
	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20g	エネルギー 464kcal たんぱく質 12g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 524kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 鶏ザンギ ポテトサラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝｺﾝｿﾒ煮 青菜とカニカマのぬた	御飯 タラの天ぷら 梅風味ｻﾗﾀﾞ 里芋の利休煮 洋風金平	御飯 トンカツ卵とじ 青菜揚げ煮 吉野煮 キャベツピーマン炒め	御飯 アジの甘酢蒲焼 人参の韓国風炒め 春雨の中華サラダ 青菜の白和え	御飯 ハンバーグ 南瓜のﾏﾘﾈ 煮物 ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ炒め	御飯 カレイの胡麻天ぷら ごぼうサラダ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ 白菜ﾍﾞｰｺﾝ煮	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 大根人参ゴマ酢あえ ひじき五目煮 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮
	エネルギー 541kcal たんぱく質 22g	エネルギー 501kcal たんぱく質 10g	エネルギー 520kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 17g	エネルギー 462kcal たんぱく質 10g	エネルギー 496kcal 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。

	１１／２３（月）	１１／２４（火）	１１／２５（水）	１１／２６（木）	１１／２７（金）	１１／２８（土）	１１／２９（日）
昼食	御飯 親子煮 ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 花麸とふき煮	御飯 アジ南蛮 ホイコーロー さつま芋の煮物 フルーツ缶	御飯 揚げ鶏のねぎ塩だれかけ 付）ごぼうサラダ 人参の胡麻酢和え 白菜の煮浸し	御飯 ホッケの照り焼き 付）玉子焼き 山吹和え オニオンサラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 おでん風 ﾏｶﾛﾆｵｰﾛｳｻﾗﾀﾞ かき揚げ	御飯 ブリの照焼き 付）かきあげ 炊き合わせ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 鶏肉のオランダ煮 南瓜サラダ 干し椎茸春雨炒め
	エネルギー 573kcal たんぱく質 23g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 17g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 573kcal たんぱく質 17g	エネルギー 533kcal たんぱく質 19g
夕食	御飯 ﾀﾗの南部天 白菜のナムル 焼きビーフン エネルギー補給ゼリー80	御飯 肉豆腐 ｷｬﾍﾞﾂと甘酢生姜の酢の物 パプリカとウインナー炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 サバの照り焼き 付）きのこのかき揚げ 卵サラダ 彩り野菜の白あえ	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ 青菜の豚肉炒め おから煮	御飯 アジのカレーパン粉焼き 付）おくら素揚げ 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ ジャージャーもやし エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 千大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 筑前煮 フルーツ缶	御飯 サバの土佐煮 付）じゃが芋のｶﾚｰかき揚げ 大根のそぼろ煮 三色ﾅﾑﾙ エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 545kcal たんぱく質 9g	エネルギー 560kcal たんぱく質 17g	エネルギー 557kcal たんぱく質 16g	エネルギー 559kcal たんぱく質 10g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 544kcal たんぱく質 16g	エネルギー 584kcal 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302㎉・たんぱく質4.5ｇ）が含まれています。

	１１／３０（月）	１２／１（火）	１２／２（水）	１２／３（木）	１２／４（金）	１２／５（土）	１２／６（日）
昼食	御飯 サワラの粕漬け焼き 付）ﾐｯｸｽかきあげ ｷﾑﾁ肉じゃが 青菜と竹輪の煮浸し フルーツ缶	御飯 豚肉のトマトソース煮 焼うどん 白菜のお浸し 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 マセドアンサラダ 揚げだし豆腐	御飯 豚肉の生姜焼 蓮根のわさびサラダ もやしの卵とじ エネルギー補給ゼリー80	御飯 サバの味噌煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 人参の胡麻酢和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏団子煮 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 サーモンメンチカツ 八宝菜 しめじ絹さや煮 エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 542kcal たんぱく質 16g	エネルギー 565kcal たんぱく質 17g	エネルギー 540kcal たんぱく質 12g	エネルギー 564kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 15g	エネルギー 571kcal たんぱく質 22g	エネルギー 555kcal たんぱく質 15g
夕食	御飯 鶏唐揚げ 付）ポテトサラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝｺﾝｿﾒ煮 青菜とカニカマのぬた	御飯 タラの天ぷら 付）梅風味ｻﾗﾀﾞ もやしの塩だれ炒め 里芋の利休煮 フルーツ缶	御飯 トンカツ卵とじ キャベツピーマン炒め スパハムサラダ	御飯 アジの甘酢蒲焼 付）春雨の中華サラダ 人参の韓国風炒め 青菜の白和え	御飯 ハンバーグ 付け）シャトー人参素揚げ 南瓜のﾏﾘﾈ ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ炒め	御飯 ｶﾚｲの胡麻天ぷら ごぼうサラダ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付）もやしのかき揚げ 大根人参ゴマ酢あえ 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮
	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 553kcal たんぱく質 10g	エネルギー 577kcal たんぱく質 19g	エネルギー 552kcal たんぱく質 16g	エネルギー 562kcal たんぱく質 19g	エネルギー 546kcal たんぱく質 9g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g

※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。

	１１／２３（月）	１１／２４（火）	１１／２５（水）	１１／２６（木）	１１／２７（金）	１１／２８（土）	１１／２９（日）
昼食	御飯 親子煮 青菜つきこん煮 胡瓜とハムの酢の物	御飯 アジ南蛮 付）干大根の菜種和え ホイコーロー さつま芋の煮物	御飯 揚げ鶏のねぎ塩だれかけ 人参の胡麻酢和え 白菜の煮浸し	御飯 ホッケの照り焼き 付)玉子焼き 山吹和え オニオンサラダ	御飯 おでん風 バンサンスー かき揚げ	御飯 ブリの照焼き 付）青菜とえのきの柚子和え 野菜の和風炒め ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 鶏肉のオランダ煮 干し椎茸春雨炒め 白菜と揚げの酢の物
	エネルギー 493kcal たんぱく質 25g	エネルギー 517kcal たんぱく質 18g	エネルギー 490kcal たんぱく質 17g	エネルギー 452kcal たんぱく質 19g	エネルギー 520kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 489kcal たんぱく質 22g
夕食	御飯 ﾀﾗの南部天 付）青菜チャンプル 焼きビーフン 炊き合わせ	御飯 肉豆腐 かぶと人参の煮物 パプリカとウインナー炒め	御飯 サバの照り焼き 付）卵サラダ 中華風ﾎﾟﾄﾌ 彩り野菜の白あえ	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ 青菜の豚肉炒め 大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風	御飯 アジのカレーパン粉焼き 付）ジャージャーもやし 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ 刻み昆布と人参の梅煮	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 千大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 筑前煮	御飯 サバの土佐煮 付)じゃが芋のｶﾚｰかき揚げ 大根のそぼろ煮 三色ﾅﾑﾙ
	エネルギー 492kcal たんぱく質 14g	エネルギー 469kcal たんぱく質 19g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 533kcal たんぱく質 9g	エネルギー 466kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 17g	エネルギー 495kcal 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)

＜ 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。

	１１／３０（月）	１２／１（火）	１２／２（水）	１２／３（木）	１２／４（金）	１２／５（土）	１２／６（日）
昼食	御飯 サワラの粕漬け焼き 付）青菜と竹輪の煮浸し キャベツのおかか和え ｷﾑﾁ肉じゃが	御飯 豚肉のトマトソース煮 焼うどん 大豆、昆布煮	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 付）マセドアンサラダ 揚げだし豆腐 竹輪の味噌炒め	御飯 豚肉の生姜焼 付）蓮根のわさびサラダ ふろふき大根味噌たれかけ もやしの卵とじ	御飯 サバの味噌煮 付）若布ｻﾗﾀﾞ じゃが芋のそぼろあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮浸し	御飯 鶏団子煮 磯香和え 炒めなます	御飯 サーモンメンチカツ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 八宝菜 しめじ絹さや煮
	エネルギー 444kcal たんぱく質 17g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 491kcal たんぱく質 14g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 506kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 鶏ザンギ 付)ポテトサラダ かぶとﾍﾞｰｺﾝｺﾝｿﾒ煮 青菜とカニカマのぬた	御飯 タラの天ぷら 付）梅風味ｻﾗﾀﾞ 里芋の利休煮 洋風金平	御飯 トンカツ卵とじ 青菜揚げ煮 キャベツピーマン炒め	御飯 アジの甘酢蒲焼 付）人参の韓国風炒め 春雨の中華サラダ 青菜の白和え	御飯 ハンバーグ 南瓜のﾏﾘﾈ 煮物	御飯 カレイの胡麻天ぷら 付）ごぼうサラダ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ 白菜ﾍﾞｰｺﾝ煮	御飯 鶏肉のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 大根人参ゴマ酢あえ ひじき五目煮
	エネルギー 543kcal たんぱく質 22g	エネルギー 497kcal たんぱく質 10g	エネルギー 494kcal たんぱく質 19g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 10g	エネルギー 479kcal 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