＜　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。

	１２／７（月）	１２／８（火）	１２／９（水）	１２／１０（木）	１２／１１（金）	１２／１２（土）	１２／１３（日）
昼食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑの炒め物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ピーマン煮浸し	御飯 サバの生姜煮 玉子焼き 青菜と竹輪の煮浸し 三色金平	御飯 牛甘辛煮 胡瓜の胡麻酢和え ブロッコリーペペロンチーノ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 サワラのｶﾚｰ南蛮 蒸し鶏と野菜の和風炒め 茄子のﾁﾘｿｰｽ マセドアンサラダ	御飯 豚肉の照味噌炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ じゃが芋の旨煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ	御飯 タラのカレー天 ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 時雨煮 三色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻まぶし	御飯 すき焼き風 ｲﾝｹﾞﾝ黒胡麻ｻﾗﾀﾞ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 青菜の海老炒め
	エネルギー 520kcal たんぱく質 22g	エネルギー 449kcal たんぱく質 20g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 514kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 481kcal たんぱく質 11g	エネルギー 516kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯 一口白身フライ 干し大根と小角揚げ煮 白菜とかまぼこの酢の物 若布サラダ	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ ｲﾝｹﾞﾝ胡麻和え 人参シリシリ バンバンジーサラダ	御飯 カレイの明太子焼き 南瓜サラダ 大豆の甘辛煮 ピーマンつきこん煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ 五目巾着煮 キャベツピーナツあえ	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 刻み昆布金平風 山くらげ炒め煮 チャプチェ風炒め	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮 かぶと人参の酢味噌あえ	御飯 サバの照り焼き ホイコーロー かぶとがんも煮 もやしと人参の酢の物
	エネルギー 474kcal たんぱく質 13g	エネルギー 544kcal たんぱく質 8g	エネルギー 489kcal たんぱく質 16g	エネルギー 503kcal たんぱく質 24g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23g	エネルギー 468kcal たんぱく質 18g

※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。

	１２／１４（月）	１２／１５（火）	１２／１６（水）	１２／１７（木）	１２／１８（金）	１２／１９（土）	１２／２０（日）
昼食	御飯 ブリの香味焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め 吉野煮 もやしウインナー炒め	御飯 鶏団子の甘酢 ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ オニオンサラダ	御飯 煮サバ 山菜の煮物 かぶの味噌煮 磯香和え	御飯 豚肉甘酢炒め 大根がんも煮 ホイコーロー もやし胡麻酢和え	御飯 アジの梅照り焼き 胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 おからのサラダ 蕗と五目しんじょうの煮物	御飯 メンチカツりんごあんかけ インゲン玉葱味噌炒め 青菜の胡麻和え 明太ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	御飯 タラの天ぷら和風あんかけ ﾊﾟﾌﾟﾘｶとﾍﾞｰｺﾝのｿｰｽ炒め 炒り豆腐 青菜のﾋﾟｰﾅｯ和え
	エネルギー 490kcal たんぱく質 20g	エネルギー 504kcal たんぱく質 19g	エネルギー 432kcal たんぱく質 14g	エネルギー 491kcal たんぱく質 19g	エネルギー 476kcal たんぱく質 18g	エネルギー 511kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 豚肉のごぼうｶﾚｰ天 春雨と椎茸の炒め煮 人参の香味炒め 彩り野菜の白あえ	御飯 カレイの天ぷら ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 白菜と揚げの酢の物	御飯 鶏ハニーマスタードかけ 大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 南瓜南蛮煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞｰｺﾝ炒め	御飯 ホッケの照り焼き 肉冬瓜 蓮根のわさびサラダ 竹輪の味噌炒め	御飯 ｿｰｽとんかつ ひじきサラダ ペンネﾐｰﾄ 青菜のｺｰﾝ炒め	御飯 サワラの西京焼き 竹輪と人参のカレーマヨ炒め 炊き合わせ おろし和え	御飯 鶏の粕漬け焼き 若布とカニカマの酢の物 ごぼうの金平 ナポリタン
	エネルギー 501kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g	エネルギー 561kcal たんぱく質 22g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 510kcal たんぱく質 19g	エネルギー 480kcal たんぱく質 15g	エネルギー 517kcal 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

＜ 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。

	１２／７（月）	１２／８（火）	１２／９（水）	１２／１０（木）	１２／１１（金）	１２／１２（土）	１２／１３（日）
昼食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ピーマン煮浸し	御飯 サバの生姜煮 付）玉子焼き ツナサラダ 三色金平	御飯 牛甘辛煮 ぜんまい煮 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ エネルギー補給ゼリー80	御飯 サワラのｶﾚｰ南蛮 付）シャトー人参素揚げ 蒸し鶏と野菜の和風炒め マセドアンサラダ	御飯 豚肉の照味噌炒め じゃが芋の旨煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ エネルギー補給ゼリー80	御飯 タラのカレー天 付）ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 時雨煮 三色ﾋﾟｰﾏﾝ胡麻まぶし フルーツ缶	御飯 すき焼き風 ｲﾝｹﾞﾝ黒胡麻ｻﾗﾀﾞ ﾋﾞｰﾌﾝ炒め エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 567kcal たんぱく質 21g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20g	エネルギー 594kcal たんぱく質 16g	エネルギー 560kcal たんぱく質 15g	エネルギー 566kcal たんぱく質 14g	エネルギー 538kcal たんぱく質 11g	エネルギー 589kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 一口白身フライ 焼うどん 干し大根と小角揚げ煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ ｲﾝｹﾞﾝ胡麻和え バンバンジーサラダ	御飯 カレイの明太子焼き 付）南瓜サラダ 大豆の甘辛煮 ピーマンつきこん煮	御飯 鶏肉の照り焼 柚子胡椒ｻﾗﾀﾞ キャベツピーナツあえ エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 付）ごぼうサラダ 山くらげ炒め煮 チャプチェ風炒め	御飯 鶏のパン粉焼き 付）おくら素揚げ もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮	御飯 サバの照り焼き 付)ヤングコーン天ぷら ホイコーロー かぶとがんも煮
	エネルギー 550kcal たんぱく質 12g	エネルギー 586kcal たんぱく質 9g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 19g	エネルギー 553kcal たんぱく質 16g	エネルギー 580kcal たんぱく質 22g	エネルギー 527kcal たんぱく質 18g

※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。

	１２／１４（月）	１２／１５（火）	１２／１６（水）	１２／１７（木）	１２／１８（金）	１２／１９（土）	１２／２０（日）
昼食	御飯 タラのレモンオイル焼き 付）きのこのかき揚げ 吉野煮 もやしウインナー炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏団子の甘酢 炊き合わせ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ	御飯 煮サバ 付）ごぼう蒸し鶏サラダ 山菜の煮物 かぶの味噌煮	御飯 豚肉甘酢炒め ホイコーロー さつま芋ｻﾗﾀﾞ エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジの梅照り焼き 付）かき揚げ おからのサラダ 蕗と五目しんじょうの煮物	御飯 メンチカツりんごあんかけ インゲン玉葱味噌炒め 明太ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	御飯 タラの天ぷら和風あんかけ ﾊﾟﾌﾟﾘｶとﾍﾞｰｺﾝのｿｰｽ炒め 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 594kcal たんぱく質 12g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17g	エネルギー 519kcal たんぱく質 16g	エネルギー 598kcal たんぱく質 17g	エネルギー 556kcal たんぱく質 18g	エネルギー 558kcal たんぱく質 16g	エネルギー 540kcal たんぱく質 9g
夕食	御飯 豚肉のごぼうｶﾚｰ天 人参の香味炒め 彩り野菜の白あえ	御飯 カレイの天ぷら ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め ポテトサラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付）大根のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 豆腐えのきかけ 南瓜南蛮煮	御飯 ホッケの照り焼き 付）竹輪のかき揚 肉冬瓜 蓮根のわさびサラダ	御飯 コロッケ 炊き合わせ ペンネﾐｰﾄ	御飯 サワラの西京焼き 付）焼きそば 竹輪と人参のカレーマヨ炒め 炊き合わせ	御飯 鶏の粕漬け焼き 付）おくら天 ごぼうの金平 ナポリタン
	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 590kcal たんぱく質 13g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18g	エネルギー 519kcal たんぱく質 15g	エネルギー 562kcal たんぱく質 13g	エネルギー 559kcal たんぱく質 16g	エネルギー 581kcal 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。

	１２／７（月）	１２／８（火）	１２／９（水）	１２／１０（木）	１２／１１（金）	１２／１２（土）	１２／１３（日）
昼食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑの炒め物 ピーマン煮浸し	御飯 サバの生姜煮 付)玉子焼き 青菜と竹輪の煮浸し 三色金平	御飯 牛甘辛煮 ぜんまい煮 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 サワラのｶﾚｰ南蛮 蒸し鶏と野菜の和風炒め マセドアンサラダ	御飯 豚肉の照味噌炒め 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ じゃが芋の旨煮 胡麻豆腐の生姜あんかけ	御飯 タラのカレー天 付）ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 時雨煮 青菜揚げ煮	御飯 すき焼き風 ｲﾝｹﾞﾝ黒胡麻ｻﾗﾀﾞ 青菜の海老炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 21g	エネルギー 475kcal たんぱく質 20g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 480kcal たんぱく質 16g	エネルギー 494kcal たんぱく質 12g	エネルギー 488kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 一口白身フライ 付）若布サラダ 焼うどん 白菜とかまぼこの酢の物	御飯 ﾎﾟﾃｻﾗ風ｺﾛｯｹ ｲﾝｹﾞﾝ胡麻和え バンバンジーサラダ	御飯 カレイの明太子焼き 付）南瓜サラダ 大豆の甘辛煮 ピーマンつきこん煮	御飯 鶏肉の照り焼 スパミート キャベツピーナツあえ	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 付）山くらげ炒め煮 刻み昆布金平風 チャプチェ風炒め	御飯 鶏のパン粉焼き もやしのジャージャー炒め 里芋のそぼろ煮	御飯 サバの照り焼き 付)金時豆煮 ホイコーロー もやしと人参の酢の物
	エネルギー 492kcal たんぱく質 15g	エネルギー 518kcal たんぱく質 8g	エネルギー 491kcal たんぱく質 16g	エネルギー 493kcal たんぱく質 22g	エネルギー 507kcal たんぱく質 17g	エネルギー 490kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal 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。

■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。

	１２／１４（月）	１２／１５（火）	１２／１６（水）	１２／１７（木）	１２／１８（金）	１２／１９（土）	１２／２０（日）
昼食	御飯 ブリの香味焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｵｲｽﾀｰ炒め 吉野煮 もやしウインナー炒め	御飯 鶏団子の甘酢 ｶﾘﾌﾗﾜｰくず煮 ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ	御飯 煮サバ 付）磯香和え ごぼう蒸し鶏サラダ かぶの味噌煮	御飯 豚肉甘酢炒め もやし胡麻酢和え さつま芋レーズンｻﾗﾀﾞ	御飯 アジの梅照り焼き 付）胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 おからのサラダ 蕗と五目しんじょうの煮物	御飯 メンチカツりんごあんかけ インゲン玉葱味噌炒め 青菜の胡麻和え	御飯 タラの天ぷら和風あんかけ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ味噌ｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾌﾟﾘｶとﾍﾞｰｺﾝのｿｰｽ炒め 炒り豆腐
	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 481kcal たんぱく質 18g	エネルギー 471kcal たんぱく質 16g	エネルギー 491kcal たんぱく質 15g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18g	エネルギー 494kcal たんぱく質 16g	エネルギー 502kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 豚肉のごぼうｶﾚｰ天 マーボー茄子 彩り野菜の白あえ	御飯 カレイの天ぷら 付）ポテトサラダ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮	御飯 鶏ハニーマスタードかけ 南瓜南蛮煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞｰｺﾝ炒め	御飯 ホッケの照り焼き 付）蓮根のわさびサラダ 肉冬瓜 竹輪の味噌炒め	御飯 ｿｰｽとんかつ ペンネﾐｰﾄ 青菜のｺｰﾝ炒め	御飯 サワラの西京焼き 付）おろし和え 竹輪と人参のカレーマヨ炒め 焼きそば	御飯 鶏の粕漬け焼き 若布とカニカマの酢の物 ごぼうの金平
	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 507kcal たんぱく質 13g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16g	エネルギー 497kcal たんぱく質 17g	エネルギー 496kcal たんぱく質 16g	エネルギー 482kcal 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