＜　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。

	１２／２１（月）	１２／２２（火）	１２／２３（水）	１２／２４（木）	１２／２５（金）	１２／２６（土）	１２／２７（日）
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 白菜の中華炒め ｵｸﾗのわさび和え 春雨サラダ	御飯 ブリの照焼き 若布サラダ 干し椎茸春雨炒め 青菜の胡麻和え	御飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 絹厚揚げ絹さや煮 ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炊き合わせ	御飯 サワラのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 昆布サラダ ビーフン かぶと柚子の酢の物	御飯 ハンバーグ バンサンスー 竹輪のチリ風 ブロッコリーとコーン煮浸し	御飯 豚肉の生姜焼 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮 胡瓜と生姜の酢の物 ｷｬﾍﾞﾂｵﾑﾚﾂ	御飯 たらの西京焼き 蓮根ｻﾗﾀﾞ 炊き合わせ 卵豆腐
	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 437kcal たんぱく質 15g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21g	エネルギー 502kcal たんぱく質 19g	エネルギー 460kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サバの磯部揚げ 蒟蒻の中華風旨煮 カレーボール煮 人参の香味炒め	御飯 豚肉の南部揚 マーボー豆腐 ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 干し大根和え物	御飯 タラのマヨパン粉焼き 青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ ごぼうチャプチェ さつま芋の煮物	御飯 カットステーキ 付け）星型男爵コロッケ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ味噌ｻﾗﾀﾞ ポトフ風 三色ピーマンソース炒め	御飯 ｶﾚｲの錦揚げ ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ ふろふき大根味噌たれかけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め	御飯 サバの土佐焼 ポテトサラダ ひじき五目煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 大根のそぼろ煮 キャベツと甘酢生姜の酢の物 もやし中華炒め
	エネルギー 511kcal たんぱく質 19g	エネルギー 501kcal たんぱく質 20g	エネルギー 463kcal たんぱく質 12g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22g	エネルギー 459kcal たんぱく質 13g	エネルギー 483kcal たんぱく質 17g	エネルギー 524kcal 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。

【重要なお知らせ】年末年始期間中のご注文について
対象期間：2026年 12月28日(月) ～2027年 1月5日(火)
ご注文締切： 12月21日(月)

＜　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。

	１２／２８（月）	１２／２９（火）	１２／３０（水）	１２／３１（木）	１／１（金）	１／２（土）	１／３（日）
昼食	御飯 豚肉のタンドリー焼 三色煮浸し 白菜のナムル ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 ぜんまい煮 ｶﾚｰ醤油炒め 玉葱マリネ	御飯 ホッケの漬焼 大根とみかんの酢の物 蒸し鶏と若布の炒り煮 里芋煮	御飯 おろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 時雨煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ベイクドエッグパンプキン	御飯 タラの明太子焼き 紅白なます 黒豆煮 青菜つきこん煮	御飯 アジのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの磯香和え 山芋焼き	御飯 カレイの味噌焼 肉じゃが キャベツ揚げのおかか炒め ｽﾊﾟｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 490kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 440kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 449kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 471kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 煮サバ 刻み昆布の金平 しめじ絹さや煮 スパミート	御飯 照焼ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 野菜の和風炒め 青菜のぬた ポテトサラダ	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 肉冬瓜 ふきと高野の煮物	御飯 天婦羅 蕎麦 カリフラワーと 桜エビの酢の物 白菜の中華煮	御飯 コロッケ 煮物 玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ	御飯 チキンチーズ大葉巻きフライ かに玉ボール 青菜えのき香あえ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ	御飯 鶏の甘辛煮 ひじきサラダ チャプチェ風炒め 三色浸し
	エネルギー 494kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 21g	エネルギー 546kcal たんぱく質 17g	エネルギー 484kcal たんぱく質 13g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 521kcal 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。

	１２／２１（月）	１２／２２（火）	１２／２３（水）	１２／２４（木）	１２／２５（金）	１２／２６（土）	１２／２７（日）
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 白菜の中華炒め 春雨サラダ エネルギー補給ゼリー80	御飯 カレイの味噌焼 付)竹輪のかき揚げ 干し椎茸春雨炒め 青菜の胡麻和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炊き合わせ	御飯 サワラのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）かきあげ ビーフン かぶと柚子の酢の物 フルーツ缶	御飯 ハンバーグ バンサンスー 竹輪のチリ風	御飯 豚肉の生姜焼 付）シャトー人参素揚げ 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮 ｷｬﾍﾞﾂｵﾑﾚﾂ	御飯 たらの西京焼き 付）ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 蓮根ｻﾗﾀﾞ 炊き合わせ
	エネルギー 579kcal たんぱく質 15g	エネルギー 563kcal たんぱく質 11g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 14g	エネルギー 565kcal たんぱく質 21g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 523kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 サバの磯部揚げ 付）人参の香味炒め 蒟蒻の中華風旨煮 カレーボール煮	御飯 豚肉の南部揚げ マーボー豆腐 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	御飯 タラのマヨパン粉焼き 付）ﾐｯｸｽかきあげ 青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ ごぼうチャプチェ エネルギー補給ゼリー80	御飯 カットステーキ 付け）星型男爵コロッケ ポトフ風 三色ピーマンソース炒め	御飯 ｶﾚｲの錦揚げ ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め エネルギー補給ゼリー80	御飯 サバの土佐焼 付)いんげんのかき揚げ ポテトサラダ 人参ｶﾚｰﾋﾟｸﾙｽ フルーツ缶	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 付）人参の黒胡麻かき揚げ ごぼうｻﾗﾀﾞ キャベツと甘酢生姜の酢の物
	エネルギー 544kcal たんぱく質 19g	エネルギー 555kcal たんぱく質 20g	エネルギー 586kcal たんぱく質 11g	エネルギー 564kcal たんぱく質 19g	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 549kcal たんぱく質 14g	エネルギー 598kcal 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。

【重要なお知らせ】年末年始期間中のご注文について
対象期間：2026年 12月28日(月) ～2027年 1月5日(火)
ご注文締切： 12月21日(月)

＜ 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。

	１２／２８（月）	１２／２９（火）	１２／３０（水）	１２／３１（木）	１／１（金）	１／２（土）	１／３（日）
昼食	御飯 豚肉のタンドリー焼 白菜のナムル ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 付)かきあげ ぜんまい煮 玉葱マリネ	御飯 ホッケの漬焼 付)ﾐｯｸｽかきあげ 里芋煮 ｲﾝｹﾞﾝﾋﾟｰﾅｯﾂ和え エネルギー補給ゼリー80	御飯 おろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 時雨煮 ベイクドエッグパンプキン	御飯 タラの明太子焼き 付)青菜つきこん煮 紅白なます 黒豆煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 アジのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付)ごぼうのかき揚げ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 山芋焼き	御飯 カレイの味噌焼 付)おくら天 肉じゃが ｽﾊﾟｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ
	エネルギー 577kcal たんぱく質 14g	エネルギー 548kcal たんぱく質 15g	エネルギー 545kcal たんぱく質 11g	エネルギー 545kcal たんぱく質 22g	エネルギー 562kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 15g	エネルギー 539kcal たんぱく質 12g
夕食	御飯 煮サバ 付）きのこのかき揚げ ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め スパミート	御飯 照焼ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 青菜のぬた 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)ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 肉冬瓜 白菜と揚げの酢の物	御飯 天婦羅 蕎麦 白菜の中華煮 エネルギー補給ゼリー80	御飯 コロッケ 煮物 ごぼうｻﾗﾀﾞ	御飯 チキンチーズ大葉巻きフライ 付け） ヤングコーン素揚げ 筑前煮 青菜えのき香あえ	御飯 鶏の甘辛煮 チャプチェ風炒め かきあげ フルーツ缶
	エネルギー 542kcal たんぱく質 17g	エネルギー 568kcal たんぱく質 18g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17g	エネルギー 572kcal たんぱく質 12g	エネルギー 557kcal たんぱく質 12g	エネルギー 531kcal たんぱく質 17g	エネルギー 578kcal 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。

	１２／２１（月）	１２／２２（火）	１２／２３（水）	１２／２４（木）	１２／２５（金）	１２／２６（土）	１２／２７（日）
昼食	御飯 豚肉の照味噌炒め 白菜の中華炒め 春雨サラダ	御飯 ブリの照焼き 付）若布サラダ 干し椎茸春雨炒め 青菜の胡麻和え	御飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 絹厚揚げ絹さや煮	御飯 サワラのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 付）昆布サラダ ビーフン かぶと柚子の酢の物	御飯 ハンバーグ 竹輪のチリ風 ブロッコリーとコーン煮浸し	御飯 豚肉の生姜焼 南瓜ｲﾝｹﾞﾝ煮 ｷｬﾍﾞﾂｵﾑﾚﾂ	御飯 たらの西京焼き 付）蓮根ｻﾗﾀﾞ 炊き合わせ 卵豆腐
	エネルギー 478kcal たんぱく質 16g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17g	エネルギー 468kcal たんぱく質 15g	エネルギー 509kcal たんぱく質 21g	エネルギー 498kcal たんぱく質 19g	エネルギー 474kcal たんぱく質 16g
夕食	御飯 サバの磯部揚げ 付）人参の香味炒め 蒟蒻の中華風旨煮 カレーボール煮	御飯 豚肉の南部揚 ﾊﾟﾌﾟﾘｶとひじきの炒り煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	御飯 タラのマヨパン粉焼き 付)青菜ｼｰﾌｰﾄﾞｿﾃｰ ごぼうチャプチェ さつま芋の煮物	御飯 カットステーキ 付け）星型男爵コロッケ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ味噌ｻﾗﾀﾞ 三色ピーマンソース炒め	御飯 カレイの錦揚げ 付）ｷｬﾍﾞﾂと蒸し鶏のﾅﾑﾙ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ豚炒め ふろふき大根味噌たれかけ	御飯 サバの土佐焼 付）ポテトサラダ ひじき五目煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ｷｬﾍﾞﾂと甘酢生姜の酢の物 もやし中華炒め
	エネルギー 508kcal たんぱく質 19g	エネルギー 499kcal たんぱく質 17g	エネルギー 479kcal たんぱく質 12g	エネルギー 524kcal たんぱく質 20g	エネルギー 477kcal たんぱく質 13g	エネルギー 487kcal たんぱく質 17g	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。

【重要なお知らせ】年末年始期間中のご注文について
対象期間：2026年 12月28日(月) ～2027年 1月5日(火)
ご注文締切： 12月21日(月)

＜ 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。

	１２／２８（月）	１２／２９（火）	１２／３０（水）	１２／３１（木）	１／１（金）	１／２（土）	１／３（日）
昼食	御飯 豚肉のタンドリー焼 付）三色煮浸し 白菜のナムル ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	御飯 アジの辛子ﾈｰｽﾞ焼 付)玉葱マリネ ぜんまい煮 ｶﾚｰ醤油炒め	御飯 ホッケの漬焼 付)大根とみかんの酢の物 蒸し鶏と若布の炒り煮 里芋煮	御飯 おろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 時雨煮 ベイクドエッグパンプキン	御飯 タラの明太子焼き 付)青菜つきこん煮 紅白なます 黒豆煮	御飯 アジのﾚﾓﾝｵｲﾙ焼 付)ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの磯香和え 山芋焼き	御飯 カレイの味噌焼 付)ｽﾊﾟｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ 肉じゃが キャベツ揚げのおかか炒め
	エネルギー 485kcal たんぱく質 15g	エネルギー 495kcal たんぱく質 17g	エネルギー 440kcal たんぱく質 14g	エネルギー 504kcal たんぱく質 22g	エネルギー 449kcal たんぱく質 16g	エネルギー 488kcal たんぱく質 15g	エネルギー 482kcal たんぱく質 14g
夕食	御飯 煮サバ 付）しめじ絹さや煮 刻み昆布の金平 スパミート	御飯 照焼ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)ポテトサラダ 野菜の和風炒め 青菜のぬた	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ 付）ｼｪﾙﾍﾞｼﾞｻﾗﾀﾞ 肉冬瓜 ふきと高野の煮物	御飯 天婦羅 付）カリフラワーと 桜エビの酢の物 蕎麦 白菜の中華煮	御飯 コロッケ 付)玉子焼き 煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ	御飯 チキンチーズ大葉巻きフライ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ かに玉ボール 青菜えのき香あえ	御飯 鶏の甘辛煮 ひじきサラダ チャプチェ風炒め
	エネルギー 503kcal たんぱく質 17g	エネルギー 492kcal たんぱく質 20g	エネルギー 546kcal たんぱく質 17g	エネルギー 483kcal たんぱく質 13g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18g	エネルギー 496kcal たんぱく質 19g	エネルギー 509kcal 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