

- ・配達後2時間以内に召し上がりください。
- ・材料の都合で献立に変更がある場合もございます。
- ・食べ残しの処分をお願いします。
- ・減塩食の塩分量は表示の半分です。

- ・日付の右の数字がご飯付普通盛弁当のカロリー・たん白質・塩分です。普通盛にはご飯が180g入っています。
- ・ご飯180gにはカロリーが 302 キロカロリー・たん白質が4.5g入っています。塩分はゼロです。
- ・この献立表に記入がない漬物などが入る場合があります。表示にはそのカロリーと塩分も含んでいます。
- ・魚の骨に注意してお召し上がりください。
- ・右横に記入している、カロリー・たん白質・塩分の計算は栄養士の算出によるものです。

**【口座振替のご案内】**  
**弁当代金のお支払いは**  
**便利な口座振替をご利用ください。**

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
569・23g・2.4g ・赤魚の煮つけ ・親子煮 ・野菜のマヨネーズ和え	668・16g・2.9g ・カレー ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け	582・28g・2.5g ・かれいの竜田揚げ ・八宝菜 ・野菜とコーンのソテー	646・24g・2.6g ・タンドリーチキン ・野菜の炊き合わせ ・春雨の酢の物	569・16g・1.7g ・エビフライ ・じゃがいものそぼろ煮 ・三色野菜のナムル	569・19g・2.4g ・豚肉の焼き肉 ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
619・29g・2.5g ・若鶏の照り焼き ・大豆の五目煮 ・野菜と玉子の和え物	555・25g・2.6g ・白身魚の煮つけ ・鶏と野菜の炊き合わせ ・れんこんサラダ	564・21g・2.1g ・千草焼き ・切り昆布の煮物 ・棒棒鶏サラダ	549・20g・2.7g ・白身魚フライ ・大根のそぼろ煮 ・野菜の和え物	590・22g・2.2g ・豚肉の生姜焼き ・うすあげの煮物 ・三色酢の物	617・25g・2.0g ・あじの揚げ煮 ・五目春雨 ・ポテトサラダ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
531・23g・2.2g ・しゃけの塩焼き ・ホイコーロ ・もやしのごま酢和え	594・15g・1.9g ・コロツケ ・厚揚げのピリ辛煮 ・野菜の和え物	579・27g・2.6g ・かれいの煮つけ ・鶏じゃが ・スパゲティサラダ	535・16g・2.6g ・牛肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・ごぼうサラダ	623・24g・2.8g ・あじフライ ・筑前煮 ・大根サラダ	668・25g・2.5g ・若鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・野菜とコーンのソテー
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
578・14g・2.7g ・肉団子の甘酢あん ・切り昆布の煮物 ・野菜の和え物	615・24g・1.9g ・さばの煮つけ ・野菜炒め ・中華春雨サラダ	566・24g・1.7g 赤飯(おかずには付きません) ・しゃけの塩焼き・野菜の和え物 ・豚肉とごぼうの煮物	548・21g・2.4g ・白身魚のマヨネーズ焼き ・豚じゃが ・きゅうりとわかめの酢の物	589・23g・2.2g ・チキンカツ ・切干大根の煮物 ・春野菜サラダ	598・24g・2.3g ・赤魚の煮つけ ・親子煮 ・かぼちゃサラダ
30日(月)	31日(火)	70歳以上の一日の基準量 (身体活動レベルが低い人) カロリー 1800(男性) 1500(女性)キロカロリー たん白質 60g(男性) 50g(女性) 塩分 8g未満(男性) 7g未満(女性)			
610・24g・1.7g ・さばの塩焼き ・鶏と野菜の煮物 ・マカロニサラダ	525・19g・1.9g ・スパニッシュオムレツ ・茎わかめの金平 ・和風サラダ				

