



- ・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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
678・16g・3.7g ・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け	547・27g・2.2g ・さばの塩焼き ・八宝菜 ・三色野菜のナムル	526・12g・2.0g ・コロケ ・茎ワカメの煮物 ・おからの炒め煮	570・22g・2.6g ・赤魚の煮つけ ・豚肉と茄子の甘辛煮 ・かぼちゃサラダ	643・25g・2.8g ・若鶏のみそ焼き ・がんもどきの煮物 ・もやしの中華風	581・24g・2.4g ・かれいの竜田揚げ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・いんげんと竹輪のごま和え
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
589・25g・2.6g ・アジフライ ・筑前煮 ・キャベツの辛子酢みそ和え	692・28g・2.6g ・若鶏のから揚げ ・高野豆腐の煮物 ・棒棒鶏サラダ	540・22g・2.3g ・白身魚のマヨネーズ焼き ・ホイコーロ ・野菜の和え物	546・21g・2.2g ・ミートローフ ・ひじきの煮物 ・野菜とコーンのソテー	588・22g・1.8g ・しゃけの塩焼き ・里芋のそぼろ煮 ・スパゲティサラダ	578・19g・2.5g ・豚肉の焼き肉 ・細切り昆布の煮物 ・きゅうりの酢の物
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
610・25g・2.1g ・若鶏の照り焼き ・かぼちゃの煮物 ・野菜とコーンのソテー	530・26g・2.6g ・しゃけの醤油焼き ・豚肉と蓮根の煮物 ・にら玉炒め	524・16g・2.5g ・牛肉の炒め物 ・切干大根の煮物 ・しらたきの酢の物	576・22g・2.3g ・さばの塩焼き ・マーボー春雨 ・れんこんサラダ	534・19g・1.6g ・千草焼き ・ひじきの煮物 ・キャベツのゆずポン酢和え	525・26g・2.5g ・かれいの煮付け ・豚肉と大根の味噌炒め ・もやしの和え物
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
570・24g・2.4g ・赤魚の煮付け ・親子煮 ・野菜のマヨネーズ和え	612・22g・2.8g ・豚肉の生姜焼き ・切干大根のカレー風味煮物 ・野菜と玉子の和え物	559・23g・3.0g ・さばのみそ煮 ・五目春雨 ・海藻サラダ	566・24g・1.9g 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	616・24g・2.1g ・魚のムニエル オーロラソース ・豚肉と大根の味噌炒め ・ポテトサラダ	647・25g・1.8g ・若鶏のマスタード焼き ・厚揚げの煮物 ・茄子の酢の物
29日(月)	30日(火)	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>70歳以上の一日の基準量 (身体活動レベルが低い人)</p> <p>カロリー 1800(男性) 1500(女性)キロカロリー</p> <p>たん白質 60g(男性) 50g(女性)</p> <p>塩分 8g未満(男性) 7g未満(女性)</p> </div> </div>			
584・17g・3.0g ・肉団子の甘酢あん ・細切り昆布の煮物 ・おくらのごま和え	578・26g・2.6g ・かれいの煮付け ・厚揚げのピリ辛煮 ・かぼちゃの甘酢				



