

- ・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。表示にはそのカリ-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。

加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分			
1日(月)	549・25g・2. 5g	2日(火)	582・26g・2. 2g	3日(水)	561・24g・2. 6g	4日(木)	669・19g・2. 7g	5日(金)	560・25g・1. 9g	6日(土)	543・19g・2. 8g
・ 魚のフライ		・ 若鶏の照り焼き		・ 赤魚の煮つけ		・ ハンバーグ		赤飯(おかずには付きません)		・ 豚肉の焼き肉	
・ 八宝菜		・ 厚揚げの煮物		・ 鶏じゃが		・ 細切り昆布の煮物		・ シャケの塩焼き・野菜の和え物		・ ひじきの煮物	
・ 野菜と玉子の和え物		・ きゅうりとわかめの酢の物		・ 野菜のマヨネーズ和え		・ キャベツのゆずポン酢和え		・ 豚肉とごぼうの煮物		・ 棒棒鶏サラダ	
8日(月)	574・13g・2. 5g	9日(火)	587・23g・2. 1g	10日(水)	674・23g・2. 1g	11日(木)	530・25g・2. 5g	12日(金)	680・21g・2. 6g	13日(土)	575・25g・3. 0g
・ 肉団子の甘酢あん		・ シャケの塩焼き		・ 豚肉の生姜焼き		・ かれいの煮付け		・ チキン南蛮		・ 白身魚の煮つけ	
・ 切干大根の煮物		・ がんもどきの煮物		・ 春巻き		・ マーボー春雨		・ うすあげの煮物		・ 親子煮	
・ れんこんサラダ		・ ポテトサラダ		・ きゅうりとちくわの酢の物		・ 野菜の和え物		・ 糸寒天の酢の物		・ かぼちゃの甘酢	
15日(月)	525・18g・2. 4g	16日(火)	569・21g・2. 3g	17日(水)	615・16g・3. 7g	18日(木)	655・22g・2. 6g	19日(金)	523・23g・3. 0g	20日(土)	594・21g・2. 3g
ご 飯 付 献 立		・ 豚肉の野菜巻き		・ ハヤシライス		・ 若鶏のから揚げ		・ 赤魚の煮つけ		・ 牛肉の炒め物	
・ ちらし寿司		・ さといもの煮物		・ マカロニサラダ		・ 切干大根のカレー風味煮物		・ 筑前煮		・ 大豆の五目煮	
・ すまし汁		・ しらたきの酢の物		・ ゼリー・福神漬け		・ 三色野菜のナムル		・ ちくわともやしの和え物		・ 野菜の和え物	
22日(月)	566・14g・1. 6g	23日(火)	521・23g・1・8g	24日(水)	561・23g・2. 7g	25日(木)	559・21g・2. 3g	26日(金)	642・27g・3. 1g	27日(土)	579・17g・1. 7g
・ かぼちゃコロッケ		・ さばの塩焼き		・ 若鶏の照り焼き		・ 赤魚の煮つけ		・ 豚肉の重ねカツ		・ エビフライ	
・ 豚肉と蓮根の煮物		・ 野菜炒め		・ ひじきの煮物		・ 里芋のそぼろ煮		・ 高野豆腐の煮物		・ ホイコーロ	
・ 野菜とコーンのソテー		・ 糸寒天の酢の物		・ 野菜の和え物		・ スパゲティサラダ		・ にら玉炒め		・ ごぼうのサラダ	
29日(月)	550・24g・2. 4g	30日(火)	551・20g・2. 4g	 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)							
・ さばの塩焼き		・ チーズと大葉のロールカツ									
・ 厚揚げのピリ辛煮		・ 細切り昆布の煮物									
・ きゅうりのごま酢和え		・ 野菜の和え物									

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)