社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148　　11月　献立表　昼食

・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。

・魚は骨なしを使用しておりますが、まれに小骨が残ってることがありますのでお気をつけ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。

・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。

【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) 580・22g・2.9g	3日(火) 667・27g・2.4g	4日(水) 559・23g・2.6g	5日(木) 560・25g・2.9g	6日(金) 599・25g・2.4g	7日(土) 569・19g・2.0g
・魚のフライ	・若鶏のマスタード焼き	・赤魚の煮つけ	赤飯(おかずには付きません)	・あじのフライ	・豚肉の焼き肉
・八宝菜	・厚揚げの煮物	・鶏じゃが	・シャケの塩焼き・野菜の和え物	・鶏肉と野菜の煮物	・細切り昆布の煮物
・れんこんの辛子煮	・棒棒鶏サラダ	・春雨サラダ	・豚肉とごぼうの煮物	・いんげんと竹輪のごま和え	・白菜の酢の物
9日(月) 614・16g・2.8g	**10日(火) 579・20g・1.8g**	**11日(水) 645・18g・2.3g**	**12日(木) 550・28g・2.6g**	**13日(金) 627・24g・2.4g**	**14日(土) 614・23g・2.1g**
・肉団子の甘酢あん	・シャケの塩焼き	・牛肉の炒め物	・かれいの煮付け	・タンドリーチキン	・さばの塩焼き
・茎わかめの金平	・さつま芋と蓮根の煮物	・切干大根のカレー風味煮物	・親子煮	・生あげの煮物	・マーボー春雨
・かぼちゃサラダ	・もやしのごま酢和え	・さつま芋サラダ	・三色野菜のナムル	・キャベツのゆずポン酢和え	・ポテトサラダ
16日(月) 525・18g・2.4g	**17日(火) 639・21g・2.6g**	**18日(水) 593・19g・2.0g**	**19日(木) 678・16g・3.7g**	**20日(金) 553・24g・2.6g**	**21日(土) 566・27g・2.3g**
ご飯付献立	・豚肉の生姜焼き	・エビフライ	・ハヤシライス	・さばの塩焼き	・チキンカツ
・ちらし寿司	・ひじきの煮物	・厚揚げのピリ辛煮	・マカロニサラダ	・筑前煮	・豚肉と蓮根の煮物
・すまし汁	・かぼちゃの甘酢	・野菜の辛子酢みそ和え	・ゼリー・福神漬け	・野菜と玉子の和え物	・野菜の和え物
23日(月) 590・16g・2.0g	**24日(火) 602・25g・2.1g**	**25日(水) 705・23g・2.1g**	**26日(木) 512・23g・2.2g**	**27日(金) 597・26g・2.7g**	**28日(土) 602・18g・2.0g**
・コロッケ	・さばの塩焼き	・若鶏のから揚げ	・白身魚の煮付け	・豚肉の野菜巻き	・エビフライ
・大豆の五目煮	・親子煮	・うす揚げの煮物	・里芋のそぼろ煮	・高野豆腐の煮物	・ホイコーロ
・にら玉炒め	・野菜のマヨネーズ和え	・ポテトサラダ	・キャベツと切干大根のごま酢和え	・野菜とコーンのソテー	・里芋サラダ
30日(月) 565・25g・2.7g					
・かれいの竜田揚げ					
・豚肉と大根の煮物					
・きゅうりのごま酢和え					

今年は、妙見祭がお休みのため
１１月23日は営業いたします



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）