

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148

4月 献立表 夕食



- ・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。



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	
6日(月) 653・21g・2.7g	7日(火) 572・20g・2.6g	1日(水) 574・18g・2.2g	2日(木) 678・16g・3.7g	3日(金) 544・25g・2.2g	4日(土) 621・21g・2.6g		
・豚肉の重ねカツ	・魚のフライ	・エビフライ	・ハヤシライス	・シャケの塩焼き	・若鶏の南蛮		
・生揚げの煮物	・マーボー春雨	・筑前煮	・マカロニサラダ	・八宝菜	・茎わかめの金平		
・かぼちゃの甘酢	・ちくわともやしの和え物	・野菜の和え物	・ゼリー・福神漬け	・しらたきの酢の物	・野菜とコーンのソテー		
13日(月) 599・27g・2.4g	14日(火) 688・26g・2.6g	8日(水) 559・22g・2.2g	9日(木) 554・25g・2.4g	10日(金) 685・28g・2.5g	11日(土) 602・23g・2.4g		
・かれいの煮つけ	・チキン南蛮	・ミートローフ	・さばの塩焼き	・タンドリーチキン	・赤魚の竜田揚げ		
・親子煮	・細切り昆布の煮物	・細切り昆布の煮物	・豚じゃが	・高野豆腐の煮物	・鶏と野菜の煮物		
・ポテトサラダ	・菜の花の和え物	・きゅうりのごま酢和え	・野菜の和え物	・大根サラダ	・和風サラダ		
20日(月) 524・17g・2.6g	21日(火) 558・17g・2.0g	15日(水) 608・24g・2.0g	16日(木) 578・20g・1.9g	17日(金) 576・24g・2.3g	18日(土) 634・25g・2.4g		
・牛肉の炒め物	・エビフライ	・魚の揚げ煮	・スパニッシュオムレツ	・さばの煮つけ	・豚肉の生姜焼き		
・ひじきの煮物	・ホイコーロ	・かぼちゃのそぼろ煮	・ひじきの煮物	・厚揚げのピリ辛煮	・大豆の五目煮		
・三色野菜のナムル	・春雨の酢の物	・野菜のマヨネーズ和え	・春野菜サラダ	・三色酢の物	・もやしのごま酢和え		
27日(月) 554・23g・2.4g	28日(火) 564・16g・3.0g	22日(水) 619・24g・2.3g	23日(木) 594・23g・2.5g	24日(金) 575・19g・2.1g	25日(土) 566・24g・1.7g		
・さばの塩焼き	・肉団子の甘酢あん	・若鶏のみそ焼き	・赤魚の煮つけ	・豚肉の焼き肉	赤飯(おかずには付きません)		
・豚肉と大根の煮物	・切干大根の煮物	・うすあげの煮物	・親子煮	・切干大根の煮物	・シャケの塩焼き・野菜の和え物		
・れんこんサラダ	・野菜の和え物	・キャベツのゆずポン酢和え	・ポテトサラダ	・野菜と玉子の和え物	・豚肉とごぼうの煮物		
		29日(水) 578・20g・2.1g	30日(木) 587・25g・2.6g	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)			
		・白身魚と野菜の蒸焼き	・若鶏の梅風味焼き				
		・里芋のそぼろ煮	・がんもどきの煮物				
		・スパゲティサラダ	・海藻サラダ				

