

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148

献立表 昼食



- ・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。
- ・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。



|                                                  |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|----------|----------|----------|------|---------|---------|----|----------|----------|
| ・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。 |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  | 1日(土) 614・24g・2.8g  |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・魚の骨に注意してお召し上がりください。                             |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  | ・豚肉の野菜巻き            |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・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。           |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  | ・大豆の五目煮             |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
|                                                  |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  | ・ごぼうサラダ             |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 3日(月) 688・27g・2.4g                               |          | 4日(火) 549・23g・2.0g                                                                                                                                                                                                        |  | 5日(水) 566・24g・1.7g  |  | 6日(木) 612・25g・2.3g  |  | 7日(金) 614・22g・2.9g  |  | 8日(土) 563・24g・2.9g  |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・若鶏のから揚げ                                         |          | ・白身魚のマヨネーズ焼き                                                                                                                                                                                                              |  | 赤飯(おかずには付きません)      |  | ・さばの煮つけ             |  | ・豚肉の生姜焼き            |  | ・白身魚の煮つけ            |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・高野豆腐の煮物                                         |          | ・野菜炒め                                                                                                                                                                                                                     |  | ・シャケの塩焼き・野菜の和え物     |  | ・豚肉と里芋の煮物           |  | ・切干大根の煮物            |  | ・鶏じゃが               |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・おくらのごま和え                                        |          | ・もやしとワカメのごま和え                                                                                                                                                                                                             |  | ・豚肉とごぼうの煮物          |  | ・野菜のマヨネーズ和え         |  | ・棒棒鶏サラダ             |  | ・春雨サラダ              |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 10日(月) 547・18g・1.8g                              |          | 11日(火) 575・19g・2.3g                                                                                                                                                                                                       |  | 12日(水) 594・25g・2.2g |  | 13日(木) 670・27g・2.1g |  | 14日(金)              |  | 15日(土) 525・18g・2.4g |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・エビフライ                                           |          | ・豚肉の焼き肉                                                                                                                                                                                                                   |  | ・さばの塩焼き             |  | ・若鶏の照り焼き            |  | お盆休み                |  | ご 飯 付 献 立           |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・豚肉とごぼうの煮物                                       |          | ・大豆とひじきの煮物                                                                                                                                                                                                                |  | ・八宝菜                |  | ・お煮しめ・きな粉団子         |  |                     |  | ・ちらし寿司              |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・野菜とコーンのソテー                                      |          | ・きゅうりと竹輪の酢の物                                                                                                                                                                                                              |  | ・ポテトサラダ             |  | ・野菜の和え物             |  |                     |  | ・すまし汁               |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 17日(月) 576・17g・3.2g                              |          | 18日(火) 668・16g・2.9g                                                                                                                                                                                                       |  | 19日(水) 713・26g・2.1g |  | 20日(木) 606・28g・2.7g |  | 21日(金) 523・16g・2.5g |  | 22日(土) 565・28g・2.3g |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・肉団子の甘酢あん                                        |          | ・カレー                                                                                                                                                                                                                      |  | ・若鶏のマスタード焼き         |  | ・かれいの竜田揚げ           |  | ・牛肉の炒め物             |  | ・シャケの塩焼き            |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・細切り昆布の煮物                                        |          | ・マカロニサラダ                                                                                                                                                                                                                  |  | ・がんもどきの煮物           |  | ・親子煮                |  | ・ひじきの煮物             |  | ・マーボー春雨             |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・野菜の和え物                                          |          | ・ゼリー・福神漬                                                                                                                                                                                                                  |  | ・かぼちゃサラダ            |  | ・もやしとワカメのごま和え       |  | ・糸寒天の酢の物            |  | ・いんげんと竹輪のごま和え       |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 24日(月) 540・24g・2.3g                              |          | 25日(火) 578・12g・1.4g                                                                                                                                                                                                       |  | 26日(水) 525・25g・2.6g |  | 27日(木) 570・25g・2.5g |  | 28日(金) 562・22g・2.8g |  | 29日(土) 681・23g・3.0g |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・さばの塩焼き                                          |          | ・コロッケ                                                                                                                                                                                                                     |  | ・かれいの煮つけ            |  | ・ミートローフ             |  | ・赤魚の竜田揚げ            |  | ・若鶏のみそ焼き            |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・ホイコーロ                                           |          | ・厚揚げの煮物                                                                                                                                                                                                                   |  | ・豚肉と茄子の甘辛煮          |  | ・がんもどきの煮物           |  | ・筑前煮                |  | ・細切り昆布の煮物           |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・しらたきの酢の物                                        |          | ・スパゲティサラダ                                                                                                                                                                                                                 |  | ・海藻サラダ              |  | ・野菜と玉子の和え物          |  | ・キャベツの辛子酢みそ和え       |  | ・かぼちゃの甘酢            |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 31日(月) 617・24g・3.5g                              |          | <div>70歳以上の一日の基準量 (身体活動レベルが低い人)</div> <table><tr><td>カロリー</td><td>1800(男性)</td><td>1500(女性)</td></tr><tr><td>たん白質</td><td>60g(男性)</td><td>50g(女性)</td></tr><tr><td>塩分</td><td>8g未満(男性)</td><td>7g未満(女性)</td></tr></table> |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  | カロリー     | 1800(男性) | 1500(女性) | たん白質 | 60g(男性) | 50g(女性) | 塩分 | 8g未満(男性) | 7g未満(女性) |
| カロリー                                             | 1800(男性) |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  | 1500(女性) |          |          |      |         |         |    |          |          |
| たん白質                                             | 60g(男性)  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  | 50g(女性)  |          |          |      |         |         |    |          |          |
| 塩分                                               | 8g未満(男性) |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  | 7g未満(女性) |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・豚肉の重ねカツ                                         |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・茎わかめの金平                                         |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |
| ・にら玉炒め                                           |          |                                                                                                                                                                                                                           |  |                     |  |                     |  |                     |  |                     |  |          |          |          |      |         |         |    |          |          |

