社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和7年

☎31-0148　　8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。

・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。

【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。

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）

1日(金)　カロリー・たん白質・塩分 667・18g・2.7g	2日(土)　カロリー・たん白質・塩分 615・16g・3.7g	3日(日)	4日(月)　カロリー・たん白質・塩分 594・23g・2.5g	5日(火)　カロリー・たん白質・塩分 560・25g・1.9g	6日(水)　カロリー・たん白質・塩分 546・22g・2.3g	7日(木)　カロリー・たん白質・塩分 647・27g・3.0g
・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物	・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け		・赤魚の煮つけ ・親子煮 ・ポテトサラダ	赤飯（おかずには付きません） ・シャケの塩焼き・野菜の和え物 ・豚肉とごぼうの煮物	・白身魚のマヨネーズ焼き ・豚じゃが ・糸寒天の酢の物	・若鶏のみそ焼き ・がんもどきの煮物 ・ちくわともやしの和え物
8日(金)　563・24g・2.3g	9日(土)　614・22g・2.8g	10日(日)	11日(月)　546・18g・2.7g	12日(火)　548・20g・2.4g	13日(水)　670・27g・2.1g	14日(木)
・かれいの煮つけ ・マーボー春雨 ・野菜のマヨネーズ和え	・豚肉の生姜焼き ・細切昆布の煮物 ・野菜の和え物		・牛肉の炒め物 ・切干大根のカレー風味煮物 ・棒棒鶏サラダ	・赤魚の煮つけ ・里芋のそぼろ煮 ・春雨サラダ	・若鶏の梅風味焼き ・お煮しめ・きな粉団子 ・野菜の和え物	お盆休み
ご飯付献立 ・ちらし寿司 ・すまし汁	・さばの塩焼き ・ホイコーロ ・かぼちゃサラダ		15日(金)　525・18g・2.4g	16日(土)　594・24g・2.1g	17日(日)	18日(月)　594・26g・2.8g
			・かれいの竜田揚げ ・筑前煮 ・三色野菜のナムル	・若鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・しらたきの酢の物	・白身魚の煮つけ ・五目春雨 ・ごぼうサラダ	・カレー ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け
22日(金)　527・25g・2.2g	23日(土)　581・15g・2.2g	24日(日)	25日(月)　547・24g・2.3g	26日(火)　579・27g・2.6g	27日(水)　628・26g・2.8g	28日(木)　597・24g・1.6g
・シャケの塩焼き ・八宝菜 ・夏野菜ゆずポン酢和え	・かぼちゃコロッケ ・厚あげの煮物 ・にら玉炒め		・チキンカツとじ ・ひじきの煮物 ・野菜とコーンのソテー	・かれいの煮つけ ・鶏じゃが ・スパゲティサラダ	・豚肉の重ねカツ ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの辛子酢みそ和え	・さばの塩焼き ・野菜炒め ・かぼちゃサラダ
29日(金)　561・16g・2.5g	30日(土)　574・18g・1.6g	31日(日)				
・肉団子の甘酢あん ・細切昆布の煮物 ・野菜の和え物	・エビフライ ・親子煮 ・糸寒天の酢の物					