

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和7年
☎31-0148 11月 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。

【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)



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)								カロリー・たん白質・塩分	
						1日(土) 637・25g・1.2g		・ チーズと大葉のロールカツ ・ 高野豆腐の煮物 ・ ポテトサラダ	
カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分	
3日(月) 611・22g・2.8g	4日(火) 583・25g・2.9g	5日(水) 566・24g・1.7g	6日(木) 600・24g・2.5g	7日(金) 626・24g・2.1g	8日(土) 536・24g・2.8g				
・ 豚肉の生姜焼き ・ 切干大根の煮物 ・ 三色野菜のナムル	・ さんまの煮つけ ・ 豚じゃが ・ キャベツのゆずポン酢和え	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 ・ 豚肉と蓮根の煮物	・ さばのみそ煮 ・ 厚あげの煮物 ・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 若鶏のマスタード焼き ・ 茎わかめの金平 ・ きゅうりとキャベツの酢の物	・ 赤魚の煮つけ ・ 里芋の味噌炒め ・ 棒棒鶏サラダ				
10日(月) 541・26g・2.5g	11日(火) 581・19g・2.6g	12日(水) 605・19g・2.2g	13日(木) 663・24g・2.3g	14日(金) 532・19g・2.3g	15日(土) 525・18g・2.4g				
・ シャケの塩焼き ・ 八宝菜 ・ もやしとワカメのごま和え	・ 豚肉の焼き肉 ・ 細切昆布の煮物 ・ 野菜の和え物	・ エビフライ ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 人参しりしり	・ 若鶏のから揚げ ・ がんもどきの煮物 ・ もやしのごま酢和え	・ 赤魚の煮つけ ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ ごぼうサラダ	ご 飯 付 献 立 ・ ちらし寿司 ・ すまし汁				
17日(月) 590・28g・2.3g	18日(火) 589・25g・2.7g	19日(水) 670・19g・2.9g	20日(木) 678・16g・3.7g	21日(金) 545・18g・2.4g	22日(土) 651・24g・2.1g				
・ チキンカツとじ ・ 大豆の五目煮 ・ 春雨の酢の物	・ 白身魚の煮付け ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ	・ ハンバーグ ・ ひじきの煮物 ・ 三色野菜のナムル	・ ハヤシライス ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬け	・ 牛肉の炒め物 ・ 細切昆布の煮物 ・ 野菜の和え物	・ さばの塩焼き ・ マーボー春雨 ・ さつま芋のサラダ				
24日(月) 547・22g・1.7g	25日(火) 685・24g・2.3g	26日(水) 564・26g・2.7g	27日(木) 603・22g・3.2g	28日(金) 603・23g・2.1g	29日(土) 548・14g・2.6g				
・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ ホイコーロ ・ 野菜とコーンのソテー	・ 若鶏のみそ焼き ・ うすあげの煮物 ・ かぼちゃサラダ	・ かれいの煮付け ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ 大根サラダ	・ 豚肉の重ねカツ ・ 茎わかめの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物	・ さばの塩焼き ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ 中華春雨サラダ	・ 肉団子の甘酢あん ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜の和え物				