



- ・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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
加リー・たん白質・塩分 571・24g・2.6g ・赤魚の揚げ煮 ・ホイコー口 ・野菜と玉子の和え物	加リー・たん白質・塩分 583・26g・2.3g ・若鶏の照り焼き ・厚揚げの煮物 ・キャベツのゆずポン酢和え	加リー・たん白質・塩分 542・22g・3.0g ・白身魚の煮つけ ・マーボー春雨 ・れんこんサラダ	加リー・たん白質・塩分 556・17g・2.3g ・豚肉の焼き肉 ・切干大根の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物	加リー・たん白質・塩分 560g・25g・1.9g 赤飯(おかずには付きません) ・しゃけの塩焼き・野菜の和え物 ・豚肉とごぼうの煮物	加リー・たん白質・塩分 566・16g・2.1g ・牛肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・スパゲティサラダ
8日(月) 659・22g・2.6g ・豚肉の生姜焼き ・細切り昆布の煮物 ・春雨サラダ	9日(火) 599・27g・2.5g ・かれいの煮付け ・親子煮 ・ポテトサラダ	10日(水) 630・20g・2.6g ・肉団子の甘酢あん ・大豆の五目煮 ・野菜のマヨネーズ和え	11日(木) 544・24g・2.2g ・さばの塩焼き ・鶏じゃが ・茄子の酢の物	12日(金) 542・22g・2.5g ・チキンカツ ・切干大根のカレー風味煮物 ・海藻サラダ	13日(土) 642・18g・1.8g ・エビフライ ・厚揚げのピリ辛煮 ・かぼちゃサラダ
15日(月) 525・18g・2.4g にご飯付献立 ・ちらし寿司 ・すまし汁	16日(火) 583・24g・3.1g ・豚肉の野菜巻き ・がんもどきの煮物 ・おからの炒め煮	17日(水) 595・26g・2.9g ・かれいの竜田揚げ ・筑前煮 ・おくらのごま和え	18日(木) 647・24g・2.9g ・若鶏のみそ焼き ・細切り昆布の煮物 ・三色野菜のナムル	19日(金) 525・25g・3.1g ・白身魚の煮つけ ・豚肉と茄子の甘辛煮 ・ちくわともやしの和え物	20日(土) 668・16g・2.9g ・カレー ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け
22日(月) 692・28g・2.4g ・若鶏のから揚げ ・高野豆腐の煮物 ・いんげんと竹輪のごま和え	23日(火) 530・21g・1.8g ・白身魚のマヨネーズ焼き ・野菜炒め ・糸寒天の酢の物	24日(水) 578・20g・2.7g ・手ごねハンバーグ ・ひじきの煮物 ・もやしの中華風	25日(木) 547・20g・2.5g ・赤魚の竜田揚げ ・里芋のそぼろ煮 ・きゅうりとちくわの酢の物	26日(金) 623・24g・3.1g ・豚肉の重ねカツ ・がんもどきの煮物 ・にら玉炒め	27日(土) 550・27g・2.4g ・さばの塩焼き ・八宝菜 ・棒棒鶏サラダ
29日(月) 560・20g・2.1g ・しゃけの塩焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきサラダ	30日(火) 560・21g・2.5g ・チーズと大葉のロールカツ ・茎わかめの煮物 ・キャベツの辛子酢みそ和え	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)			

