

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148

3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。
- ・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。**

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
650・24g・2.4g ・若鶏のから揚げ ・厚揚げの煮物 ・海藻サラダ	527・26g・2.9g ・白身魚の煮つけ ・筑前煮 ・菜の花の和え物	608・22g・2.8g ・豚肉の生姜焼き ・切り昆布の煮物 ・もやしのごま酢和え	560・25g・1.9g 赤飯(おかずには付きません) ・鮭の塩焼き・野菜の和え物 ・豚肉とごぼうの煮物	615・16g・2.8g ・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・かぼちゃサラダ	622・25g・2.3g ・さばの煮つけ ・ホイコーロ ・スパゲティサラダ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
550・23g・2.8g ・赤魚の竜田揚げ ・豚じゃが ・きゅうりとわかめの酢の物	678・16g・3.7g ・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け	562・25g・2.3g ・しゃけのムニエル ・豚肉と厚揚げの煮物 ・野菜の和え物	690・25g・2.9g ・若鶏のみそ焼き ・がんもどきの煮物 ・かぼちゃの甘酢	591・25g・2.2g ・魚の塩焼き ・親子煮 ・ごぼうサラダ	525・18g・2.4g ご飯付献立 ・ちらし寿司 ・すまし汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
644・26g・2.7g ・豚肉の重ねカツ ・高野豆腐の煮物 ・人参しりしり	553・21g・2.4g ・赤魚の煮つけ ・鶏肉と大根のうま煮 ・春雨サラダ	573・25g・2.0g ・ミートローフ ・大豆の五目煮 ・キャベツのゆずポン酢和え	517・20g・2.6g ・白身魚の竜田揚げ ・里芋のそぼろ煮 ・白菜の酢の物	577・23g・2.2g ・若鶏の照り焼き ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物	548・27g・2.4g ・さばの塩焼き ・八宝菜 ・棒棒鶏サラダ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
546・26g・2.6g ・かれいの煮つけ ・豚肉と里芋の煮物 ・れんこんサラダ	631・23g・2.6g ・若鶏の南蛮 ・うすあげの煮物 ・野菜と玉子の和え物	634・25g・2.4g ・魚の揚げ煮 ・鶏肉と大根の味噌煮 ・ポテトサラダ	566・17g・2.6g ・豚肉の焼き肉 ・ひじきの煮物 ・大根サラダ	559・23g・2.1g ・しゃけの塩焼き ・マーボー春雨 ・野菜とコーンのソテー	561・22g・2.4g ・牛肉の炒め物 ・大豆の五目煮 ・三色野菜のナムル
30日(月)	31日(火)	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)			
556・12g・2.0g ・コロッケ ・切り昆布の煮物 ・野菜の和え物	530・26g・2.3g ・しゃけのレモン焼き ・鶏じゃが ・キャベツのゆずポン酢和え				

