社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148　　11月　献立表　夕 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。

・魚は骨なしを使用しておりますが、まれに小骨が残ってることがありますのでお気をつけ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。

・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。

【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) カロリー・たん白質・塩分 668・16g・2.9g	3日(火) カロリー・たん白質・塩分 588・24g・2.2g	4日(水) カロリー・たん白質・塩分 602・28g・2.7g	5日(木) カロリー・たん白質・塩分 562・24g・2.5g	6日(金) カロリー・たん白質・塩分 680・24g・2.7g	7日(土) カロリー・たん白質・塩分 598・27g・2.5g
・カレー	・さばの塩焼き	・豚肉の野菜巻き	・白身魚の煮付け	・若鶏のみそ焼き	・かれいの竜田揚げ
・マカロニサラダ	・豚肉と大根のうま煮	・高野豆腐の煮物	・里芋のそぼろ煮	・きのこのソテー	・厚揚げのピリ辛煮
・ゼリー・福神漬け	・ポテトサラダ	・三色野菜のナムル	・スパゲティサラダ	・にら玉炒め	・野菜とコーンのソテー
9日(月) 586・18g・2.3g	**10日(火) 611・24g・1.9g**	**11日(水) 548・20g・2.0g**	**12日(木) 542・15g・1.4g**	**13日(金) 543・22g・2.5g**	**14日(土) 623・24g・2.9g**
・エビフライ	・千草焼き	・魚のきのこ蒸し焼き	・コロッケ	・赤魚の煮つけ	・豚肉の重ねカツ
・筑前煮	・大豆の五目煮	・大根のそぼろ煮	・八宝菜	・豚肉と蓮根の煮物	・鶏じゃが
・野菜の辛子酢みそ和え	・ごぼうのサラダ	・野菜の和え物	・しらたきの酢の物	・里芋サラダ	・キャベツと切干大根のごま酢和え
16日(月) 663・25g・2.6g	**17日(火) 545・23g・2.9g**	**18日(水) 566・22g・2.2g**	**19日(木) 575・18g・2.5g**	**20日(金) 583・19g・2.5g**	**21日(土) 627・28g・2.5g**
・若鶏のから揚げ	・シャケの塩焼き	・ミートローフ	・赤魚の竜田揚げ	・豚肉の焼き肉	・白身魚の煮付け
・がんもどきの煮物	・ホイコーロ	・細切り昆布の煮物	・さつま芋と蓮根の煮物	・切干大根の煮物	・豚肉と大根の味噌炒め
・野菜の和え物	・れんこんの辛子煮	・野菜とコーンのソテー	・きゅうりとわかめの酢の物	・棒棒鶏サラダ	・さつま芋サラダ
23日(月) 568・22g・2.7g	**24日(火) 600・16g・3.1g**	**25日(水) 560・25g・2.9g**	**26日(木) 519・17g・2.6g**	**27日(金) 611・19g・1.7g**	**28日(土) 653・26g・2.2g**
・赤魚の煮つけ	・肉団子の甘酢あん	赤飯(おかずには付きません)	・牛肉の炒め物	・白身魚のマヨネーズ焼き	・若鶏のマスタード焼き
・豚じゃが	・ひじきの煮物	・シャケの塩焼き・野菜の和え物	・茎わかめの金平	・マーボー春雨	・がんもどきの煮物
・春雨サラダ	・野菜と玉子の和え物	・豚肉とごぼうの煮物	・三色野菜のナムル	・かぼちゃの甘酢	・もやしの中華風
30日(月) 635・21g・2.5g					
・豚肉の生姜焼き					
・切干大根のカレー風味煮物					
・野菜のマヨネーズ和え					

今年は、妙見祭がお休みのため
１１月23日は営業いたします



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)