



献立表 夕食

- ・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。表示にはそのカリ-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

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・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	1800(男性) 1500(女性)キロカロリー	1日(水)	625・24g・2.6g	2日(木)	555・23g・2.2g	3日(金)	678・16g・3.7g	4日(土)	546・26g・2.1g
たん白質	60g(男性) 50g(女性)	・ タンドリーチキン	・ じゃがいもの煮物	・ シャケの西京焼き	・ マーボー春雨	・ ハヤシライス	・ マカロニサラダ	・ さばの塩焼き	・ 高野豆腐の煮物
塩分	8g未満(男性) 7g未満(女性)	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ 野菜の和え物	・ 野菜の和え物	・ 野菜の和え物	・ ゼリー・福神漬け	・ ゼリー・福神漬け	・ キャベツの辛子酢みそ和え	・ キャベツの辛子酢みそ和え
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	
6日(月)	589・24g・2.2g	7日(火)	565・27g・2.5g	8日(水)	551・25g・3.0g	9日(木)	559・20g・1.7g	10日(金)	602・23g・1.5g
・ 魚のフライ	・ チキンカツ	・ 白身魚の煮付け	・ 千草焼き	・ さばの塩焼き	・ さばの塩焼き	・ やきそば	・ ポテトサラダ	・ 豚肉の生姜焼き	・ ひじきの煮物
・ 八宝菜	・ がんもどきの煮物	・ 鶏じゃが	・ かぼちゃの煮物	・ 糸寒天の酢の物	・ 糸寒天の酢の物	・ 糸寒天の酢の物	・ 糸寒天の酢の物	・ ひじきの煮物	・ 野菜と玉子の和え物
・ 中華春雨サラダ	・ 野菜の和え物	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 野菜のマヨネーズ和え
13日(月)	546・14g・2.7g	14日(火)	549・23g・2.5g	15日(水)	578・23g・2.6g	16日(木)	570・23g・2.5g	17日(金)	586・26g・2.5g
・ 肉団子の甘酢あん	・ シャケの塩焼き	・ 豚肉の野菜巻き	・ 白身魚のマヨネーズ焼き	・ 若鶏の照り焼き	・ 若鶏の照り焼き	・ 若鶏の照り焼き	・ 若鶏の照り焼き	・ 若鶏の照り焼き	・ 若鶏の照り焼き
・ 切干大根の煮物	・ 筑前煮	・ うすあげの煮物	・ 豚じゃが	・ がんもどきの煮物	・ がんもどきの煮物	・ がんもどきの煮物	・ がんもどきの煮物	・ がんもどきの煮物	・ がんもどきの煮物
・ 野菜の和え物	・ もやしの中華風	・ にら玉炒め	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル	・ 三色野菜のナムル
20日(月)	587・25g・2.5g	21日(火)	568・22g・2.1g	22日(水)	552・23g・2.6g	23日(木)	655・23g・2.4g	24日(金)	587・27g・2.8g
・ さばのみそ煮	・ ミートローフ	・ 赤魚の煮付け	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ	・ 若鶏のから揚げ
・ 野菜炒め	・ 細切り昆布の煮物	・ 厚揚げのピリ辛煮	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物	・ 生揚げの煮物
・ しらたきの酢の物	・ 野菜とコーンのソテー	・ れんこんサラダ	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物	・ きゅうりとわかめの酢の物
27日(月)	585・16g・2.5g	28日(火)	577・27g・2.7g	29日(水)	543・11g・1.7g	30日(木)	565・26g・2.6g	31日(金)	566・18g・2.3g
・ 牛肉の炒め物	・ 赤魚の揚げ煮	・ かぼちゃコロッケ	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け	・ かれいの煮付け
・ ひじきの煮物	・ ホイコーロ	・ 茎わかめの煮物	・ 親子煮	・ 親子煮	・ 親子煮	・ 親子煮	・ 親子煮	・ 親子煮	・ 親子煮
・ スパゲティサラダ	・ 棒棒鶏サラダ	・ 野菜とコーンのソテー	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ	・ ごぼうサラダ

10月18日(土)は
花火大会のため
夕食のお届けが
1時間早くなります