社会福祉法人

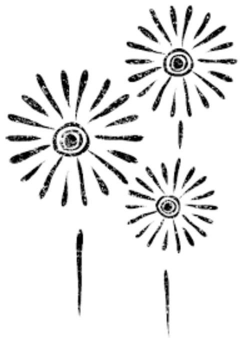
配食サービスパセリ 令和7年

☎31-0148　8月　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。

【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。

・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。



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	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
				1日(金)　560・25g・2.5g	2日(土)　535・27g・2.6g
				・ さばの塩焼き ・ 鶏じゃが ・ キャベツの辛子酢みそ和え	・ 白身魚の煮つけ ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 野菜の和え物
4日(月)　689・28g・2.4g	5日(火)　572・26g・2.5g	6日(水)　567・19g・2.6g	7日(木)　568・17g・1.8g	8日(金)　601・15g・2.0g	9日(土)　602・25g・2.6g
・ 若鶏のから揚げ ・ 高野豆腐の煮物 ・ 三色野菜のナムル	・ かれいの竜田揚げ ・ ホイコーロ ・ もやしとワカメのごま和え	・ 豚肉の焼き肉 ・ ひじきの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物	・ エビフライ ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ 夏野菜ゆずポン酢和え	・ かぼちゃコロッケ ・ 厚あげの煮物 ・ 人参しりしり	・ さばのみそ煮 ・ 野菜炒め ・ ごぼうサラダ
11日(月)　538・24g・2.8g	12日(火)　631・24g・2.0g	13日(水)　603・27g・2.4g	14日(木)	15日(金)　603・24g・1.8g	16日(土)　576・24g・2.3g
・ 白身魚の煮つけ ・ 豚肉とごぼうの煮物 ・ スパゲティサラダ	・ スパニッシュオムレツ ・ 大豆の五目煮 ・ かぼちゃの甘酢	・ かれいの煮つけ ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ	お盆休み	・ シャケの塩焼き ・ お煮しめ・きな粉団子 ・ 野菜の和え物	・ 若鶏の照り焼き ・ ひじきの煮物 ・ 野菜とコーンのソテー
18日(月)　601・22g・2.7g	19日(火)　568・21g・1.9g	20日(水)　546・14g・2.7g	21日(木)　589・26g・2.4g	22日(金)　678・24g・1.9g	23日(土)　536・23g・2.7g
・ 豚肉の生姜焼き ・ 細切昆布の煮物 ・ きゅうりとわかめの酢の物	・ さばの塩焼き ・ じゃがいものそぼろ煮 ・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 肉団子の甘酢あん ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜の和え物	・ あじの南蛮 ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 野菜とコーンのソテー	・ 若鶏のマスタード焼き ・ かぼちゃの炊き合わせ ・ れんこんサラダ	・ 赤魚の煮つけ ・ マーボー春雨 ・ 棒棒鶏サラダ
25日(月)　566・24g・1.7g	26日(火)　617・23g・2.3g	27日(水)　531・24g・2.7g	28日(木)　574・25g・2.5g	29日(金)　566・23g・2.6g	30日(土)　543・17g・2.5g
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	・ 若鶏のみそ焼き ・ うすあげの煮物 ・ 旬菜サラダ	・ 赤魚の煮つけ ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ ちくわともやしの和え物	・ ミートローフ ・ がんもどきの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物	・ 白身魚の煮つけ ・ 鶏と野菜の煮物 ・ 春雨サラダ	・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根の煮物 ・ 三色野菜のナムル