

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148

5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。

- ・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。
- ・減塩食の塩分量は表示の半分です。
- ・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 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			
4日(月)	613・23g・2.0g	5日(火)	560・25g・1.9g	6日(水)	551・14g・1.9g	7日(木)	544・20g・2.8g	8日(金)	535・24g・2.3g	9日(土)	597・25g・2.3g
・さばの塩焼き		赤飯(おかずには付きません)		・エビフライ		・豚肉の野菜巻き		・かれいのムニエルオーロラソース		・若鶏の照り焼き	
・マーボー春雨		・しゃけの塩焼き・野菜の和え物		・じゃがいものそぼろ煮		・大豆とひじきの煮物		・ホイコーロ		・がんもどきの煮物	
・かぼちゃサラダ		・豚肉とごぼうの煮物		・海藻サラダ		・三色酢の物		・きゅうりのごま酢和え		・春雨の酢の物	
11日(月)	626・16g・1.6g	12日(火)	596・27g・2.8g	13日(水)	685・29g・2.7g	14日(木)	544・23g・2.5g	15日(金)	525・18g・2.4g	16日(土)	603・20g・2.1g
・コロッケ		・あじの南蛮		・タンドリーチキン		・さばの塩焼き		ご飯付献立		・白身魚のフライ	
・八宝菜		・豚じゃが		・高野豆腐の煮物		・里芋のそぼろ煮		・ちらし寿司		・野菜炒め	
・スパゲティサラダ		・野菜と玉子の和え物		・人参しりしり		・棒棒鶏サラダ		・すまし汁		・かぼちゃの甘酢	
18日(月)	558・24g・2.4g	19日(火)	600・16g・3.0g	20日(水)	591・25g・2.6g	21日(木)	678・16g・3.7g	22日(金)	553・24g・2.3g	23日(土)	595・22g・3.0g
・しゃけの塩焼き		・肉団子の甘酢あん		・白身魚の煮付け		・ハヤシライス		・白身魚のマヨネーズ焼き		・豚肉の生姜焼き	
・筑前煮		・細切り昆布の煮物		・親子煮		・マカロニサラダ		・鶏じゃが		・ひじきの煮物	
・野菜とコーンのソテー		・れんこんサラダ		・ポテトサラダ		・ゼリー・福神漬け		・野菜の和え物		・竹輪ともやしの和え物	
25日(月)	601・21g・2.9g	26日(火)	627・18g・2.1g	27日(水)	557・21g・2.3g	28日(木)	613・23g・2.3g	29日(金)	614・23g・2.1g	30日(土)	533・24g・2.7g
・豚肉の重ねカツ		・エビフライ		・ミートローフ		・赤魚の竜田揚げ		・若鶏の梅風味焼き		・かれいの煮つけ	
・生あげの煮物		・厚揚げのピリ辛煮		・細切り昆布の煮物		・豚肉と里芋の煮物		・うすあげの煮物		・鶏肉と大根の旨煮	
・野菜の和え物		・かぼちゃの甘酢		・きゅうりとキャベツの酢の物		・ポテトサラダ		・中華春雨サラダ		・ごぼうサラダ	