社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148　　10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



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）

1日(木)　カロリー・たん白質・塩分 678・16g・3.7g	2日(金)　カロリー・たん白質・塩分 555・26g・2.7g	3日(土)　カロリー・たん白質・塩分 564・14g・1.8g
・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け	・白身魚の煮付け ・ホイコーロ ・里芋サラダ	・コロッケ ・厚揚げの煮物 ・人参しりしり
5日(月)　カロリー・たん白質・塩分 646・26g・2.6g	**6日(火)　カロリー・たん白質・塩分 579・23g・1.9g**	**7日(水)　カロリー・たん白質・塩分 535・16g・2.5g**	**8日(木)　599・20g・2.4g**	**9日(金)　645・25g・1.9g**	**10日(土)　592・22g・2.8g**
・豚肉の野菜巻き ・高野豆腐の煮物 ・スパゲティサラダ	・さばの煮つけ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・いんげんと竹輪のごま和え	・牛肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・もやしの中華風	・エビフライ ・厚揚げのピリ辛煮 ・にら玉炒め	・若鶏のマスタード焼き ・うすあげの煮物 ・野菜とコーンのソテー	・白身魚の竜田揚げ ・鶏肉と里芋の味噌炒め ・ごぼうサラダ
12日(月)　589・24g・2.3g	**13日(火)　681・20.4g・2.0g**	**14日(水)　575・22g・2.1g**	**15日(木)　563・22g・1.8g**	**16日(金)　549・27g・2.6g**	**17日(土)　639・20g・2.8g**
・白身魚の煮付け ・マーボー春雨 ・かぼちゃサラダ	・若鶏のから揚げ ・やきそば ・野菜の和え物	・白身魚のマヨネーズ焼き ・鶏じゃが ・三色野菜のナムル	・千草焼き ・豚肉と蓮根の煮物 ・きゅうりとキャベツの酢の物	・シャケの塩焼き ・八宝菜 ・棒棒鶏サラダ	・豚肉の重ねカツ ・茎わかめの金平 ・ポテトサラダ
19日(月)　597・26g・2.6g	**20日(火)　577・27g・1.9g**	**21日(水)　635・26g・2.6g**	**22日(木)　640・29g・2.5g**	**23日(金)　603・21g・2.1g**	**24日(土)　560・25g・2.9g**
・若鶏の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・しらたきの酢の物	・魚の揚げ煮 ・鶏と野菜の炊き合わせ ・キャベツのゆずぽん酢和え	・豚肉の生姜焼き ・大豆の五目煮 ・野菜の和え物	・かれいの煮付け ・親子煮 ・さつま芋サラダ	・ミートローフ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ	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 ・豚肉とごぼうの煮物
26日(月)　555・23g・2.9g	**27日(火)　605・18g・2.6g**	**28日(水)　607・17g・2.0g**	**29日(木)　569・17g・3.0g**	**30日(金)　562・23g・2.5g**	**31日(土)　580・22g・2.6g**
・白身魚の竜田揚げ ・豚じゃが ・キャベツの辛子酢みそ和え	・豚肉の焼き肉 ・ひじきの煮物 ・かぼちゃの甘酢	・エビフライ ・筑前煮 ・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 ・野菜と玉子の和え物	・赤魚の煮付け ・親子煮 ・れんこんサラダ	・若鶏のから揚げ ・じゃがいもの煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物