

- ・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。
- ・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。

	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(火)	678・16g・3.7g	2日(水)	553・23g・2.1g	3日(木)	598・21g・2.7g	4日(金)	600・27g・2.5g	5日(土)	623・25g・2.7g
	・ ハヤシライス ・ マカロニサラダ ・ 抹茶ゼリー・福神漬け		・ シャケの塩焼き ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ 野菜の和え物		・ 豚肉の生姜焼き ・ ひじきの煮物 ・ きゅうりと竹輪の酢の物		・ かれの煮つけ ・ 親子煮 ・ かぼちゃサラダ		・ タンドリーチキン ・ 五目春雨 ・ 海藻サラダ	
カロリー・たん白質・塩分	7日(月)	567・18g・2.0g	8日(火)	545・24g・2.5g	9日(水)	668・16g・2.9g	10日(木)	580・24g・2.5g	11日(金)	615・23g・2.4g
・ 豚肉の焼き肉 ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜の和え物			・ 白身魚の煮つけ ・ ホイコーロ ・ 里芋サラダ		・ カレー ・ マカロニサラダ ・ 抹茶ゼリー・福神漬け		・ さばの塩焼き ・ 鶏じゃが ・ ごぼうサラダ		・ 若鶏の梅風味焼き ・ ひじきの煮物 ・ 春雨サラダ	・ シャケの塩焼き ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ マカロニサラダ
	14日(月)	562・25g・2.2g	15日(火)	548・17g・2.3g	16日(水)	652・24g・2.1g	17日(木)	602・23g・2.1g	18日(金)	576・27g・2.8g
・ 白身魚の煮つけ ・ 豚肉と蓮根の煮物 ・ ポテトサラダ			・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根のカレー風味煮物 ・ 野菜の和え物		・ シャケの塩焼き ・ マーボー春雨 ・ さつま芋サラダ		・ ミートローフ ・ ナポリタン ・ 野菜と玉子の和え物		・ さばのみそ煮 ・ 八宝菜 ・ おくらのゆずポン酢和え	・ 若鶏の照り焼き ・ 大豆の五目煮 ・ しらたきの酢の物
	21日(月)	587・18g・2.9g	22日(火)	565・26g・2.7g	23日(水)	653・24g・2.6g	24日(木)	528・20g・2.1g	25日(金)	560・25g・2.9g
・ 肉団子の甘酢あん ・ 細切り昆布の煮物 ・ 三色野菜のナムル			・ 白身魚の煮つけ ・ 親子煮 ・ れんこんサラダ		・ 若鶏のから揚げ ・ 大豆とひじきの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物		・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 里芋のそぼろ煮 ・ きゅうりの酢の物	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		・ 赤魚の煮付け ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ 人参しりしり
	28日(月)	629・18g・2.3g	29日(火)	547・20g・1.9g	30日(水)	544・20g・2.8g	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)			
・ 魚のフライ ・ マーボー春雨 ・ ポテトサラダ			・ 千草焼き ・ 茎わかめの金平 ・ 野菜とコーンのソテー		・ さばの塩焼き ・ ひじきの煮物 ・ 三色野菜のナムル					