



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。
- ・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。

【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)	560・23g・2.6g	2日(木)	570・23g・2.9g	3日(金)	553・25g・2.5g	4日(土)	678・19g・2.5g
たん白質	60g(男性) 50g(女性)	・ 赤魚の煮つけ		・ 豚肉の野菜巻き		・ かれの揚げ煮		・ ハンバーグ	
塩分	8g未満(男性) 7g未満(女性)	・ 親子煮		・ うすあげの煮物		・ ホイコーロ		・ 切干大根の煮物	
		・ ごぼうサラダ		・ 棒棒鶏サラダ		・ 糸寒天入り酢の物		・ 三色野菜のナムル	
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)	588・25g・2.0g	7日(火)	586・23g・2.7g	8日(水)	584・20g・2.6g	9日(木)	560・26g・2.6g	10日(金)	643・22g・2.5g
赤飯(おかずには付きません)		・ さばのみそ煮		・ 豚肉の焼き肉		・ かれの煮つけ		・ 若鶏のから揚げ	
・ シャケの塩焼き・野菜の和え物		・ じゃがいものそぼろ煮		・ 細切り昆布の煮物		・ 厚揚げのピリ辛煮		・ 茎わかめの金平	
・ 豚肉とごぼうの煮物・月見団子		・ しらたきの酢の物		・ 竹輪ともやしの和え物		・ れんこんサラダ		・ 野菜とコーンのソテー	
13日(月)	583・21g・2.1g	14日(火)	677・25g・2.8g	15日(水)	525・18g・2.4g	16日(木)	540・16g・2.4g	17日(金)	587・26g・2.3g
・ 赤魚の煮つけ		・ 若鶏の南蛮		ご 飯 付 献 立		・ 牛肉の炒め物		・ さばの塩焼き	
・ マーボー春雨		・ 高野豆腐の煮物		・ ちらし寿司		・ ひじきの煮物		・ 八宝菜	
・ かぼちゃサラダ		・ 野菜の和え物		・ すまし汁		・ きゅうりと竹輪の酢の物		・ スパゲティサラダ	
20日(月)	668・16g・2.9g	21日(火)	591・23g・2.4g	22日(水)	582・28g・2.4g	23日(木)	565・25g・1.9g	24日(金)	603・21g・2.4g
・ カレー		・ 魚のフライ		・ チキンカツ		・ さばの塩焼き		・ 豚肉の生姜焼き	
・ マカロニサラダ		・ 鶏じゃが		・ 大豆の五目煮		・ やきそば		・ 切干大根の煮物	
・ ゼリー・福神漬け		・ 野菜のマヨネーズ和え		・ 野菜の和え物		・ にら玉炒め		・ もやしのごま酢和え	
27日(月)	581・18g・2.1g	28日(火)	567・16g・3.0g	29日(水)	597・23g・2.3g	30日(木)	675・26g・2.5g	31日(金)	534・20g・1.7g
・ エビフライ		・ 肉団子の甘酢あん		・ シャケの塩焼き		・ タンドリーチキン		・ 白身魚のマヨネーズ焼き	
・ 豚じゃが		・ 細切り昆布の煮物		・ 筑前煮		・ がんもどきの煮物		・ 豚肉と蓮根の煮物	
・ キャベツの辛子酢みそ和え		・ 野菜と玉子の和え物		・ 春雨サラダ		・ かぼちゃの甘酢		・ 三色酢の物	

