

- ・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。

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	
2日(月)	655・24g・2.2g	3日(火)	534・25g・2.8g	4日(水)	561・12g・1.7g	5日(木)	560・25g・1.9g	6日(金)	587・22g・2.4g	7日(土)	557・22g・2.4g
・ 若鶏の照り焼き ・ 高野豆腐の煮物 ・ キャベツのゆずポン酢和え		・ 赤魚の煮つけ ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ れんこんサラダ		・ ハンバーグ ・ 切り昆布の煮物 ・ きゅうりとわかめの酢の物		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 ・ 豚肉と蓮根の煮物		・ 豚肉の生姜焼き ・ 切干大根の煮物 ・ 白菜の辛子酢みそ和え		・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 里芋のそぼろ煮 ・ 三色野菜のナムル	
9日(月)	540・24g・2.5g	10日(火)	569・18g・2.4g	11日(水)	587・23g・2.4g	12日(木)	593・26g・2.6g	13日(金)	573・23g・2.0g	14日(土)	525・18g・2.4g
・ かれいの煮つけ ・ ホイコーロ ・ かぼちゃの甘酢		・ 豚肉の焼き肉 ・ 切り昆布の煮物 ・ 野菜の和え物		・ エビフライ ・ 筑前煮 ・ ポテトサラダ		・ 若鶏の梅風味焼き ・ 茎わかめの煮物 ・ もやしのごま酢和え		・ シャケの塩焼き ・ マーボー春雨 ・ ごぼうサラダ		ご 飯 付 献 立 ・ ちらし寿司 ・ すまし汁	
16日(月)	634・20g・2.7g	17日(火)	559・24g・2.6g	18日(水)	658・27g・2.7g	19日(木)	591・25g・2.6g	20日(金)	668・16g・2.9g	21日(土)	548・27g・2.5g
・ 豚肉の野菜巻き ・ がんもどきの煮物 ・ 中華春雨サラダ		・ かれいの竜田揚げ ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ 和風サラダ		・ 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 ・ やきそば ・ 棒棒鶏サラダ		・ 若鶏のみそ焼き ・ 茎わかめの金平 ・ 野菜とコーンのソテー		・ 赤魚の煮つけ ・ 親子煮 ・ かぼちゃサラダ	
23日(月)	551・26g・2.4g	24日(火)	688・22g・2.4g	25日(水)	585・23g・2.3g	26日(木)	673・19g・2.5g	27日(金)	528・22g・2.1g	28日(土)	584・22g・2.4g
・ あじフライ ・ 八宝菜 ・ 野菜のマヨネーズ和え		・ 肉団子の甘酢あん ・ ひじきの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物		・ かれいの中華風 ・ 豚肉と大根の煮物 ・ 大根サラダ		・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根の煮物 ・ スパゲティサラダ		・ さばの塩焼き ・ 豚じゃが ・ もやしの中華風		・ 豚肉の重ねカツ ・ 大豆の五目煮 ・ 野菜の和え物	

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)