

・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。

・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。

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	・赤魚の煮つけ	・ハンバーグ	赤飯(おかずには付きません)	・豚肉の生姜焼き	・白身魚のマヨネーズ焼き
・高野豆腐の煮物	・厚揚げのピリ辛煮	・切り昆布の煮物	・シャケの塩焼き・野菜の和え物	・切干大根の煮物	・里芋のそぼろ煮
・キャベツのゆずポン酢和え	・れんこんサラダ	・きゅうりとわかめの酢の物	・豚肉と蓮根の煮物	・白菜の辛子酢みそ和え	・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	・豚肉の焼き肉	・エビフライ	・若鶏の梅風味焼き	・シャケの塩焼き	ご飯付献立
・ホイコーロ	・切り昆布の煮物	・筑前煮	・茎わかめの煮物	・マーぼー春雨	・ちらし寿司
・かぼちゃの甘酢	・野菜の和え物	・ポテトサラダ	・もやしのごま酢和え	・ごぼうサラダ	・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	・かれいの竜田揚げ	・カレー	・さばの塩焼き	・若鶏のみぞ焼き	・赤魚の煮つけ
・がんもどきの煮物	・かぼちゃのそぼろ煮	・マカロニサラダ	・やきそば	・茎わかめの金平	・親子煮
・中華春雨サラダ	・和風サラダ	・抹茶ゼリー・福神漬け	・棒棒鶏サラダ	・野菜とコーンのソテー	・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	・肉団子の甘酢あん	・かれいの中華風	・牛肉の炒め物	・さばの塩焼き	・豚肉の重ねカツ
・八宝菜	・ひじきの煮物	・豚肉と大根の煮物	・切干大根の煮物	・豚じゃが	・大豆の五目煮
・野菜のマヨネーズ和え	・野菜と玉子の和え物	・大根サラダ	・スパゲティサラダ	・もやしの中華風	・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)