

・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ある場合があります。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) 552・24g・3.0g	3日(火) 615・16g・3.7g	4日(水) 550・24g・1.5g	5日(木) 691・25g・2.3g	6日(金) 605・22g・2.0g	7日(土) 577・16g・2.9g
・エビフライ ・白菜の煮びたし ・かぼちゃサラダ	・チキンカツ ・野菜の炊き合わせ ・野菜の和え物	・さばの塩焼き ・やきそば ・野菜とコーンのソテー	・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・ごぼうサラダ	・白身魚の煮つけ ・親子煮 ・スパゲティサラダ	・豚肉の野菜巻き ・茎わかめの金平 ・和風サラダ
9日(月) 595・29g・2.3g	10日(火) 577・25g・2.1g	11日(水) 553・22g・2.3g	12日(木) 536・26g・2.4g	13日(金) 565・13g・2.3g	14日(土) 524・27g・2.5g
・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け	・白身魚の煮つけ ・鶏じゃが ・野菜のマヨネーズ和え	・牛肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・棒棒鶏サラダ	・魚のフライ ・八宝菜 ・大根サラダ	・豚肉の重ねカツ ・うすあげの煮物 ・にら玉炒め	・さばの塩焼き ・豚肉と蓮根の煮物 ・野菜の和え物
16日(月) 533・23g・2.0g	17日(火) 618・23g・2.8g	18日(水) 559・18g・2.0g	19日(木) 529・15g・2.4g	20日(金) 527・12g・2.8g	21日(土) 692・27g・2.4g
・シャケの塩焼き ・豚肉と大根の味噌炒め ・野菜と玉子の和え物	・ミートローフ ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ	・白身魚のマヨネーズ焼き ・ホイコーロ ・白菜の辛子酢みそ和え	・千草焼き ・高野豆腐の煮物 ・野菜の和え物	・エビフライ ・厚揚げのピリ辛煮 ・きゅうりとキャベツの酢の物	・若鶏のマスタード焼き ・生あげの煮物 ・三色酢の物
23日(月) 561・17g・2.5g	24日(火) 643・24g・2.6g	25日(水) 560・25g・1.9g	26日(木) 552・18g・2.2g	27日(金) 642・23g・2.4g	28日(土) 578・18g・1.9g
・豚肉の生姜焼き ・切り昆布の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物	・さばのみぞ煮 ・里芋のそぼろ煮 ・キャベツのゆずポン酢和え	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	・赤魚の竜田揚げ ・鶏と野菜の煮物 ・三色野菜のナムル	・若鶏の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・れんこんサラダ	・かれいの煮つけ ・マーボー春雨 ・ポテトサラダ

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)

かぼちゃの甘酢

もやしのごま酢和え

中華春雨サラダ

もやしの中華風