

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148 2月 献立表 夕食

- ・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。表示にはそのカリ-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)	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		・チキンカツ		・さばの塩焼き		・肉団子の甘酢あん		・白身魚の煮つけ		・豚肉の野菜巻き	
・白菜の煮びたし		・野菜の炊き合わせ		・やきそば		・ひじきの煮物		・親子煮		・茎わかめの金平	
・かぼちゃサラダ		・野菜の和え物		・野菜とコーンのソテー		・ごぼうサラダ		・スパゲティサラダ		・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		・白身魚の煮つけ		・牛肉の炒め物		・魚のフライ		・豚肉の重ねカツ		・さばの塩焼き	
・マカロニサラダ		・鶏じゃが		・ひじきの煮物		・八宝菜		・うすあげの煮物		・豚肉と蓮根の煮物	
・抹茶ゼリー・福神漬け		・野菜のマヨネーズ和え		・棒棒鶏サラダ		・大根サラダ		・にら玉炒め		・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
・しゃけの塩焼き		・ミートローフ		・白身魚のマヨネーズ焼き		・千草焼き		・エビフライ		・若鶏のマスタード焼き	
・豚肉と大根の味噌炒め		・切干大根の煮物		・ホイコーロ		・高野豆腐の煮物		・厚揚げのピリ辛煮		・生あげの煮物	
・野菜と玉子の和え物		・ポテトサラダ		・白菜の辛子酢みそ和え		・野菜の和え物		・きゅうりとキャベツの酢の物		・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		・さばのみそ煮		赤飯(おかずには付きません)		・赤魚の竜田揚げ		・若鶏の照り焼き		・かれいの煮つけ	
・切り昆布の煮物		・里芋のそぼろ煮		・しゃけの塩焼き・野菜の和え物		・鶏と野菜の煮物		・がんもどきの煮物		・マーボー春雨	
・きゅうりとわかめの酢の物		・キャベツのゆずポン酢和え		・豚肉とごぼうの煮物		・三色野菜のナムル		・れんこんサラダ		・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