

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148 9月 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。

|                | 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     |              |
|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
|                | 1日(火)        | 531・21g・2.3g | 2日(水)          | 678・24g・2.1g | 3日(木)          | 554・25g・2.6g | 4日(金)        | 573・24g・2.5g | 5日(土)            | 566・24g・1.7g |
| カロリー・たん白質・塩分   | ・ 赤魚の煮つけ     |              | ・ 牛肉の炒め物       |              | ・ さばの塩焼き       |              | ・ 若鶏の照り焼き    |              | 赤飯(おかずには付きません)   |              |
|                | ・ マーボー春雨     |              | ・ 大豆の五目煮       |              | ・ 豚肉と里芋の煮物     |              | ・ 切り昆布の煮物    |              | ・ シャケの塩焼き・野菜の和え物 |              |
|                | ・ 野菜とコーンのソテー |              | ・ さつま芋サラダ      |              | ・ 棒棒鶏サラダ       |              | ・ 糸寒天入り酢の物   |              | ・ 豚肉と蓮根の煮物       |              |
|                |              |              |                |              |                |              |              |              |                  |              |
| 7日(月)          | 607・23g・2.7g |              | 8日(火)          | 549・21g・2.3g | 9日(水)          | 529・22g・2.1g | 10日(木)       | 670・24g・2.9g | 11日(金)           | 541・27g・2.7g |
| ・ さばのみそ煮       |              |              | ・ ミートローフ       |              | ・ 白身魚のマヨネーズ焼き  |              | ・ 若鶏のみそ焼き    |              | ・ 白身魚の煮つけ        |              |
| ・ 里芋のそぼろ煮      |              |              | ・ 茎わかめの金平      |              | ・ 豚肉とごぼうの煮物    |              | ・ 大豆とひじきの煮物  |              | ・ 親子煮            |              |
| ・ 野菜のマヨネーズ和え   |              |              | ・ いんげんと竹輪のごま和え |              | ・ おくらのゆずポン酢和え  |              | ・ かぼちゃの甘酢    |              | ・ 野菜の和え物         |              |
| 14日(月)         | 674・27g・2.7g |              | 15日(火)         | 525・18g・2.4g | 16日(水)         | 588・21g・2.5g | 17日(木)       | 565・24g・2.3g | 18日(金)           | 678・16g・3.7g |
| ・ 若鶏のマスタード焼き   |              |              | ご 飯 付 献 立      |              | ・ 豚肉の生姜焼き      |              | ・ 赤魚の煮つけ     |              | ・ ハヤシライス         |              |
| ・ 五目春雨         |              |              |                |              | ・ ひじきの煮物       |              | ・ 野菜炒め       |              | ・ マカロニサラダ        |              |
| ・ にら玉炒め        |              |              |                |              | ・ 野菜の和え物       |              | ・ かぼちゃサラダ    |              | ・ 抹茶ゼリー・福神漬け     |              |
| 21日(月)         | 534・27g・2.7g |              | 22日(火)         | 561・19g・2.5g | 23日(水)         | 576・23g・2.1g | 24日(木)       | 668・16g・2.9g | 25日(金)           | 537・18g・2.7g |
| ・ かれいの煮つけ      |              |              | ・ 豚肉の焼き肉       |              | ・ さばの塩焼き       |              | ・ カレー        |              | ・ 魚の蒸し焼き         |              |
| ・ 鶏じゃが         |              |              | ・ ひじきの煮物       |              | ・ ホイコーロ        |              | ・ マカロニサラダ    |              | ・ 切干大根の煮物        |              |
| ・ 野菜とコーンのソテー   |              |              | ・ 野菜の和え物       |              | ・ 春雨サラダ        |              | ・ ゼリー・福神漬け   |              | ・ マカロニサラダ        |              |
| 28日(月)         | 624・25g・2.4g |              | 29日(火)         | 561・25g・2.3g | 30日(水)         | 570・22g・2.4g |              |              |                  |              |
| ・ 豚肉の生姜焼き      |              |              | ・ シャケの塩焼き      |              | ・ 若鶏の梅風味焼き     |              |              |              |                  |              |
| ・ 大豆の五目煮       |              |              | ・ 八宝菜          |              | ・ 切干大根のカレー風味煮物 |              |              |              |                  |              |
| ・ きゅうりとわかめの酢の物 |              |              | ・ ごぼうサラダ       |              | ・ 海藻サラダ        |              |              |              |                  |              |

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)