

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148

4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がございます。
- ・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。



加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分		加リー・たん白質・塩分	
6日(月) 560・25g・1.9g	7日(火) 577・16g・2.3g	1日(水) 583・25g・2.3g	2日(木) 543・20g・2.1g	3日(金) 614・24g・2.4g	4日(土) 546・24g・2.4g	8日(水) 562・23g・2.5g	9日(木) 636・22g・2.3g
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	・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根の煮物 ・ スパゲティサラダ	・ 若鶏の梅風味焼き ・ がんもどきの煮物 ・ 三色酢の物	・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 里芋のそぼろ煮 ・ 菜の花の和え物	・ 豚肉の野菜巻き ・ 大豆の五目煮 ・ 春野菜サラダ	・ かれいの煮つけ ・ キャベツと春雨の炒め物 ・ ポテトサラダ	・ 赤魚の煮つけ ・ 親子煮 ・ れんこんサラダ	・ 若鶏のから揚げ ・ うすあげの煮物 ・ キャベツのゆずポン酢和え
13日(月) 579・19g・2.2g	14日(火) 543・26g・2.2g	15日(水) 525・18g・2.4g	16日(木) 581・23g・2.0g	17日(金) 651・27g・2.2g	18日(土) 668・16g・2.9g	22日(水) 603・18g・2.6g	23日(木) 604・24g・3.0g
・ 豚肉の焼き肉 ・ 切干大根のカレー風味煮物 ・ 野菜とコーンのソテー	・ さばの塩焼き ・ 八宝菜 ・ しらたきの酢の物	ご飯付 献立 ・ ちらし寿司 ・ すまし汁	・ シャケの塩焼き ・ 野菜炒め ・ かぼちゃの甘酢	・ 若鶏のマスタード焼き ・ がんもどきの煮物 ・ 野菜の和え物	・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬け	20日(月) 526・25g・2.5g	21日(火) 553・21g・2.4g
・ 白身魚の煮つけ ・ 鶏と野菜の煮物 ・ 海藻サラダ	・ ミートローフ ・ 細切り昆布の煮物 ・ 野菜の和え物	・ 魚フライ ・ マーボー春雨 ・ 大根サラダ	・ 豚肉の重ねカツ ・ 厚揚げの煮物 ・ ちくわともやしの和え物	・ さばの塩焼き ・ 筑前煮 ・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 若鶏の照り焼き ・ 高野豆腐の煮物 ・ きゅうりのごま酢和え	27日(月) 544・20g・2.7g	28日(火) 591・27g・2.4g
・ チーズと大葉のロールカツ ・ 細切り昆布の煮物 ・ きゅうりとわかめの酢の物	・ かれいの煮つけ ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ かぼちゃサラダ	・ 豚肉の生姜焼き ・ ひじきの煮物 ・ 三色野菜のナムル	・ さばのみそ煮 ・ 鶏じゃが ・ 五目酢の物	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)		30日(木) 600・25g・2.9g	

