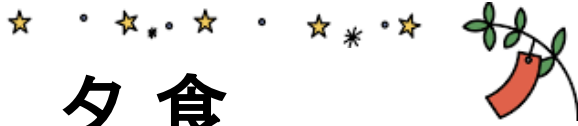


配食サービスパセリ 令和8年
☎31-0148 7月 献立表 夕食



- ・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



70歳以上の一日の基準量（身体活動レベルが低い人）		1日(水) 563・21g・1.6g		2日(木) 538・22g・2.1g		3日(金) 580・23g・2.8g		4日(土) 556・25g・2.6g	
カロリー	1800(男性) 1500(女性)キロカロリー	千草焼き		シャケの醤油焼き		豚肉の野菜巻き		さばの塩焼き	
たん白質	60g(男性) 50g(女性)	里芋の煮物		茄子のそぼろ煮		がんもどきの煮物		鶏じゃが	
塩分	8g未満(男性) 7g未満(女性)	野菜とコーンのソテー		野菜の和え物		しらたきの酢の物		キャベツの辛子酢みそ和え	
6日(月) 624・17g・2.0g		7日(火) 606・26g・2.5g		8日(水) 542・20g・2.1g		9日(木) 668・16g・2.9g		10日(金) 580・25g・2.5g	
エビフライ		若鶏の照り焼き		赤魚の煮付け		カレー		さばの塩焼き	
筑前煮		生揚げの煮物		かぼちゃのそぼろ煮		マカロニサラダ		八宝菜	
中華春雨サラダ		いんげんと竹輪のごま和え		野菜のマヨネーズ和え		ゼリー・福神漬け		かぼちゃの甘酢	
13日(月) 538・17g・2.6g		14日(火) 550・21g・2.3g		15日(水) 628・23g・2.7g		16日(木) 587・19g・2.2g		17日(金) 554・21g・2.4g	
牛肉の炒め物		シャケの塩焼き		若鶏のみそ焼き		エビフライ		ミートローフ	
ひじきの煮物		マーボー春雨		茎わかめの煮物		豚じゃが		細切り昆布の煮物	
野菜の和え物		もやしの中華風		三色野菜のナムル		おくらのごま和え		れんこんサラダ	
20日(月) 569・24g・2.8g		21日(火) 572・18g・2.0g		22日(水) 556・26g・2.6g		23日(木) 702・28g・2.7g		24日(金) 547・22g・2.1g	
さばのみそ煮		豚肉の焼き肉		かれいの煮付け		若鶏のから揚げ		白身魚のマヨネーズ焼き	
豚肉と里芋の煮物		細切り昆布の煮物		厚揚げのピリ辛煮		高野豆腐の煮物		大豆の五目煮	
糸寒天入り酢の物		茄子の酢の物		ごぼうサラダ		にら玉炒め		海藻サラダ	
27日(月) 530・13g・1.7g		28日(火) 572・27g・2.8g		29日(水) 568・16g・2.9g		30日(木) 601・27g・2.3g		31日(金) 571・24g・2.8g	
コロッケ		赤魚の揚げ煮		肉団子の甘酢あん		かれいの煮付け		タンドリーチキン	
厚揚げの煮物		ホイコーロ		切干大根の煮物		親子煮		ひじきの煮物	
野菜と玉子の和え物		棒棒鶏サラダ		野菜の和え物		ポテトサラダ		人参しりしり	

