

配食サービスパセリ 令和8年
☎31-0148 7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

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・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	1800(男性) 1500(女性)キロカロリー	1日(水)	621・22g・2.2g	2日(木)	531・17g・2.8g	3日(金)	574・26g・2.6g	4日(土)	625・26g・2.3g
たん白質	60g(男性) 50g(女性)	・ 赤魚の揚げ煮		・ 牛肉の炒め物		・ 白身魚の煮つけ		・ タンドリーチキン	
塩分	8g未満(男性) 7g未満(女性)	・ ホイコーロ		・ 切干大根の煮物		・ 鶏肉と里芋の味噌炒め		・ うすあげの煮物	
		・ ポテトサラダ		・ 棒棒鶏サラダ		・ ごぼうサラダ		・ 三色野菜のナムル	
カロリー・たん白質・塩分		6日(月)	560・25g・1.9g	7日(火)	581・24g・2.9g	8日(水)	589・20g・2.5g	9日(木)	540・24g・2.1g
赤飯(おかずには付きません)		・ さばのみそ煮		・ 豚肉の焼き肉		・ かれいのムニエル		・ 若鶏の南蛮	
・ シャケの塩焼き・野菜の和え物		・ 豚肉と茄子の甘辛煮		・ 細切り昆布の煮物		・ 親子煮		・ 茎わかめの金平	
・ 豚肉とごぼうの煮物		・ 糸寒天入り酢の物		・ 野菜と玉子の和え物		・ 海藻サラダ		・ 竹輪ともやしの和え物	
13日(月)		14日(火)	565・16g・2.0g	15日(水)	525・18g・2.4g	16日(木)	564・16g・2.9g	17日(金)	543・21g・1.9g
・ かれいの竜田揚げ		・ コロッケ		ご 飯 付 献 立		・ 肉団子の甘酢あん		・ さばの塩焼き	
・ 鶏と野菜の炊き合わせ		・ 高野豆腐の煮物		・ ちらし寿司		・ 切干大根の煮物		・ なすのそぼろ煮	
・ いんげんと竹輪のごま和え		・ にら玉炒め		・ すまし汁		・ 野菜の和え物		・ きゅうりと竹輪の酢の物	
20日(月)		21日(火)	590・23g・1.8g	22日(水)	579・28g・2.3g	23日(木)	540・26g・2.3g	24日(金)	602・22g・2.8g
・ ハヤシライス		・ シャケのムニエル		・ チキンカツ		・ さばの塩焼き		・ 豚肉の生姜焼き	
・ マカロニサラダ		・ 豚肉と蓮根の煮物		・ 大豆の五目煮		・ 八宝菜		・ ひじきの煮物	
・ ゼリー・福神漬け		・ ポテトサラダ		・ 野菜の和え物		・ キャベツの辛子酢みそ和え		・ おくらのごま和え	
27日(月)		28日(火)	601・27g・2.6g	29日(水)	605・23g・2.2g	30日(木)	605・22g・2.7g	31日(金)	563・17g・1.6g
・ 白身魚の煮つけ		・ 若鶏の梅風味焼き		・ シャケの塩焼き		・ 手ごねハンバーグ		・ エビフライ	
・ マーボー春雨		・ がんもどきの煮物		・ 筑前煮		・ 細切り昆布の煮物		・ 鶏じゃが	
・ かぼちゃの甘酢		・ 三色野菜のナムル		・ スパゲティサラダ		・ 野菜とコーンのソテー		・ 三色酢の物	



