

配食サービスパセリ 令和7年
☎31-0148 12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。



【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。

- ・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。

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(月)	661・24g・2.5g	2日(火)	529・23g・2.7g	3日(水)	598・20g・2.7g	4日(木)	561・22g・2.5g	5日(金)	566・24g・1.7g	6日(土)	567・26g・2.8g
・ 若鶏のから揚げ ・ がんもどきの煮物 ・ もやしの中華風		・ 赤魚の煮つけ ・ 鶏じゃが ・ 野菜とコーンのソテー		・ 豚肉の生姜焼き ・ ひじきの煮物 ・ きゅうりとちくわの酢の物		・ 魚のフライ ・ 豚肉と大根のうま煮 ・ ごぼうのサラダ		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 ・ 豚肉と蓮根の煮物		・ かれいの竜田揚げ ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 海藻サラダ	
8日(月)	558・24g・2.5g	9日(火)	571・28g・2.1g	10日(水)	587・19g・2.1g	11日(木)	538・15g・2.8g	12日(金)	564・26g・2.7g	13日(土)	597・25g・2.5g
・ さばの塩焼き ・ 筑前煮 ・ キャベツの辛子酢みそ和え		・ チキンカツ ・ 大豆の五目煮 ・ きゅうりとわかめの酢の物		・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 里芋のそぼろ煮 ・ 中華春雨サラダ		・ 肉団子の甘酢あん ・ ひじきの煮物 ・ 野菜の和え物		・ かれいの煮付け ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ 大根サラダ		・ 豚肉の野菜巻き ・ 高野豆腐の煮物 ・ しらたきの酢の物	
15日(月)	525・18g・2.4g	16日(火)	567・25g・2.7g	17日(水)	658・25g・2.3g	18日(木)	555・28g・2.4g	19日(金)	668・16g・2.9g	20日(土)	571・26g・3.3g
ご 飯 付 献 立		・ あじの南蛮 ・ ホイコーロ ・ こんにゃくとシメジのきんぴら		・ タンドリーチキン ・ 厚揚げの煮物 ・ れんこんサラダ		・ シャケの幽庵焼き ・ マーボー春雨 ・ 野菜とコーンのソテー		・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬		・ さばのみそ煮 ・ 豚肉とごぼうの煮物 ・ にら玉炒め	
22日(月)	516・21g・1.8g	23日(火)	534・17g・2.5g	24日(水)	576・25g・2.1g	25日(木)	693・20g・2.9g	26日(金)	632・18g・2.2g	27日(土)	655・27g・2.5g
・ 赤魚の煮つけ ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ 野菜とコーンのソテー		・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根のカレー風味煮物 ・ 野菜の和え物		・ さばの塩焼き ・ 野菜炒め ・ 人参しりしり		・ ハンバーグ ・ 細切昆布の煮物 ・ 棒棒鶏サラダ		・ エビフライ ・ 親子煮 ・ 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 ・ ちくわともやしの和え物	
29日(月)	533・20g・2.8g	30日(火)	562・25g・2.4g	31日(水)	609・25g・1.7g	<div></div> <div>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)</div>					
・ 豚肉の重ねカツ ・ 茎わかめの金平 ・ きゅうりのごま酢和え		・ かれいの煮付け ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ 野菜のマヨネーズ和え		・ シャケの塩焼き ・ すき焼き風煮物 ・ スパゲティサラダ							

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)