



31-0148

## 1月 献立表 夕食

- ・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ある場合があります。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。

- ・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



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)	

1月5日(月)から  
営業いたします。

加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分	加リ-・たん白質・塩分
5日(月) 548・22g・2.5g	6日(火) 521・25g・2.4g	7日(水) 571・22g・2.5g	8日(木) 593・25g・2.1g	9日(金) 668・16g・2.9g	10日(土) 591・27g・2.4g	
・チーズと大葉のロールカツ	・さばの塩焼き	・豚肉の野菜巻き	・白身魚のマヨネーズ焼き	・カレー	・白身魚の煮つけ	
・がんもどきの煮物	・八宝菜	・うすあげの煮物	・おでん風煮物	・マカロニサラダ	・厚揚げのピリ辛煮	
・三色酢の物	・海藻サラダ	・白菜の辛子酢みそ和え	・野菜とコーンのソテー	・ゼリー・福神漬け	・かぼちゃサラダ	
12日(月) 551・24g・1.8g	13日(火) 574・14g・2.7g	14日(水) 576・19g・2.3g	15日(木) 626・24g・3.0g	16日(金) 567・21g・2.8g	17日(土) 717・25g・2.4g	
・さばの塩焼き	・肉団子の甘酢あん	・エビフライ	・豚肉の生姜焼き	・赤魚の煮つけ	・若鶏のから揚げ	
・豚肉とごぼうの煮物	・ひじきの煮物	・ホイコーロ	・細切り昆布の煮物	・マーボー春雨	・がんもどきの煮物	
・野菜のマヨネーズ和え	・大根サラダ	・にら玉炒め	・棒棒鶏サラダ	・かぼちゃの甘酢	・スパゲティサラダ	
19日(月) 609・25g・2.6g	20日(火) 617・28g・2.6g	21日(水) 597・25g・2.7g	22日(木) 628・22g・2.3g	23日(金) 618・22g・1.9g	24日(土) 566・24g・1.7g	
・豚肉の重ねカツ	・かれいの揚げ煮	・若鶏の照り焼き	・さばの煮つけ	・千草焼き	赤飯(おかずには付きません)	
・高野豆腐の煮物	・筑前煮	・細切り昆布の煮物	・鶏肉と大根のうま煮	・白菜の煮びたし	・シャケの塩焼き・野菜の和え物	
・きゅうりとわかめの酢の物	・白和え	・三色野菜のナムル	・ポテトサラダ	・春雨サラダ	・豚肉と蓮根の煮物	
26日(月) 550・24g・2.9g	27日(火) 566・17g・2.5g	28日(水) 536・24g・2.6g	29日(木) 636・25g・2.6g	30日(金) 569・26g・2.4g	31日(土) 523・16g・2.4g	
・白身魚の煮つけ	・豚肉の焼き肉	・かれいの煮つけ	・若鶏のみぞ焼き	・シャケの塩焼き	・牛肉の炒め物	
・鶏じやが	・切干大根の煮物	・里芋のそぼろ煮	・厚揚げの煮物	・親子煮	・ひじきの煮物	
・大根サラダ	・もやしの中華風	・ごぼうサラダ	・野菜の和え物	・ちくわともやしの和え物	・白菜の酢の物	