

社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年
☎31-0148 1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。



【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。表示にはそのカリ-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。

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。

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(木)		2日(金)		3日(土)			
正月休み		正月休み		正月休み			
8日(木) 593・25g・2.1g		9日(金) 668・16g・2.9g		10日(土) 591・27g・2.4g			
・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ おでん風煮物 ・ 野菜とコーンのソテー		・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬け		・ 白身魚の煮つけ ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ かぼちゃサラダ			
15日(木) 626・24g・3.0g		16日(金) 567・21g・2.8g		17日(土) 717・25g・2.4g			
・ 豚肉の生姜焼き ・ 細切り昆布の煮物 ・ 棒棒鶏サラダ		・ 赤魚の煮つけ ・ マーボー春雨 ・ かぼちゃの甘酢		・ 若鶏のから揚げ ・ がんもどきの煮物 ・ スパゲティサラダ			
22日(木) 628・22g・2.3g		23日(金) 618・22g・1.9g		24日(土) 566・24g・1.7g			
・ さばの煮つけ ・ 鶏肉と大根のうま煮 ・ ポテトサラダ		・ 千草焼き ・ 白菜の煮びたし ・ 春雨サラダ		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			
29日(木) 636・25g・2.6g		30日(金) 569・26g・2.4g		31日(土) 523・16g・2.4g			
・ 若鶏のみそ焼き ・ 厚揚げの煮物 ・ 野菜の和え物		・ シャケの塩焼き ・ 親子煮 ・ ちくわともやしの和え物		・ 牛肉の炒め物 ・ ひじきの煮物 ・ 白菜の酢の物			

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	
5日(月) 548・22g・2.5g		6日(火) 521・25g・2.4g		7日(水) 571・22g・2.5g	
・ チーズと大葉のロールカツ ・ がんもどきの煮物 ・ 三色酢の物		・ さばの塩焼き ・ 八宝菜 ・ 海藻サラダ		・ 豚肉の野菜巻き ・ うすあげの煮物 ・ 白菜の辛子酢みそ和え	
12日(月) 551・24g・1.8g		13日(火) 574・14g・2.7g		14日(水) 576・19g・2.3g	
・ さばの塩焼き ・ 豚肉とごぼうの煮物 ・ 野菜のマヨネーズ和え		・ 肉団子の甘酢あん ・ ひじきの煮物 ・ 大根サラダ		・ エビフライ ・ ホイコーロ ・ にら玉炒め	
19日(月) 609・25g・2.6g		20日(火) 617・28g・2.6g		21日(水) 597・25g・2.7g	
・ 豚肉の重ねカツ ・ 高野豆腐の煮物 ・ きゅうりとわかめの酢の物		・ かれいの揚げ煮 ・ 筑前煮 ・ 白和え		・ 若鶏の照り焼き ・ 細切り昆布の煮物 ・ 三色野菜のナムル	
26日(月) 550・24g・2.9g		27日(火) 566・17g・2.5g		28日(水) 536・24g・2.6g	
・ 白身魚の煮つけ ・ 鶏じゃが ・ 大根サラダ		・ 豚肉の焼き肉 ・ 切干大根の煮物 ・ もやしの中華風		・ かれいの煮つけ ・ 里芋のそぼろ煮 ・ ごぼうサラダ	