

9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。

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) 668・16g・2. 9g	2日(火) 555・23g・2. 3g	3日(水) 586・21g・2. 8g	4日(木) 601・27g・2. 3g	5日(金) 660・27g・2. 6g	6日(土) 576・24g・2. 6g				
・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬け	・ さばの塩焼き ・ ホイコーロ ・ ごぼうのサラダ	・ 豚肉の野菜巻き ・ かぼちゃの煮物 ・ しらたきの酢の物	・ かれいの煮付け ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ	・ 若鶏のみそ焼き ・ 大豆の五目煮 ・ もやしの中華風	・ 赤魚の竜田揚げ ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ 野菜のナムル				
8日(月) 578・17g・2. 2g	9日(火) 704・22g・2. 5g	10日(水) 544・20g・1. 6g	11日(木) 536・17g・2. 4g	12日(金) 558・21g・2. 4g	13日(土) 608・25g・2. 4g				
・ エビフライ ・ 筑前煮 ・ キャベツの辛子酢みそ和え	・ 若鶏のから揚げ ・ 細切り昆布の煮物 ・ 中華春雨サラダ	・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 野菜炒め ・ 野菜の和え物	・ 牛肉の炒め物 ・ ひじきの煮物 ・ 野菜とコーンのソテー	・ 赤魚の煮つけ ・ 里芋のそぼろ煮 ・ スパゲティサラダ	・ 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				
15日(月) 585・26g・2. 7g	16日(火) 533・23g・1. 8g	17日(水) 550・21g・2. 3g	18日(木) 527・21g・2. 6g	19日(金) 608・23g・2. 9g	20日(土) 594・26g・2. 8g				
・ 若鶏の照り焼き ・ がんもどきの煮物 ・ 野菜の和え物	・ シャケの塩焼き ・ 豚肉と蓮根の煮物 ・ 野菜とコーンのソテー	・ ミートローフ ・ 細切り昆布の煮物 ・ キャベツのゆずポン酢和え	・ 白身魚の煮つけ ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ れんこんサラダ	・ 豚肉の生姜焼き ・ ひじきの煮物 ・ 棒棒鶏サラダ	・ さばの塩焼き ・ 豚肉と里芋の味噌炒め ・ にら玉炒め				
22日(月) 560・26g・2. 6g	23日(火) 559・15g・2. 9g	24日(水) 638・23g・3. 0g	25日(木) 560・25g・1. 9g	26日(金) 589・25g・2. 8g	27日(土) 657・27g・2. 4g				
・ かれいの煮付け ・ 鶏じゃが ・ 野菜のマヨネーズ和え	・ 肉団子の甘酢あん ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜と玉子の和え物	・ さばのみそ煮 ・ マーボー春雨 ・ かぼちゃの甘酢	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 ・ 豚肉とごぼうの煮物	・ 白身魚の煮つけ ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ	・ 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) 573・19g・2. 4g	30日(火) 571・28g・2. 3g	 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)							
・ 豚肉の焼き肉 ・ 切干大根のカレー風味煮物 ・ 野菜の和え物	・ かれいの煮付け ・ 八宝菜 ・ かぼちゃサラダ								



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)
塩分	8g未満(男性)	7g未満(女性)