

- ・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。
- ・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。



こ飯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ください。

・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		カロリー・たん白質・塩分	
3日(月)	582・23g・2.0g	4日(火)	629・23g・3.5g	5日(水)	581・26g・2.4g	6日(木)	629・24g・2.6g	7日(金)	607・27g・2.6g	1日(土)	543・25g・2.2g
・さばの塩焼き		・豚肉の重ねカツ		・白身魚の煮つけ		・若鶏のみそ焼き		・かれいの竜田揚げ		・しゃけの醤油焼き	
・五目春雨		・じゃがいもの煮物		・豚肉と茄子の甘辛煮		・がんもどきの煮物		・親子煮		・豚肉と里芋の味噌炒め	
・かぼちゃサラダ		・にら玉炒め		・スパゲティサラダ		・糸寒天の酢の物		・野菜とコーンのソテー		・きゅうりと竹輪の酢の物	
10日(月)	678・16g・3.7g	11日(火)	567・24g・2.6g	12日(水)	551・22g・2.2g	13日(木)	561・23g・2.4g	14日(金)		8日(土)	552・17g・2.2g
・ハヤシライス		・赤魚の揚げ煮		・ミートローフ		・しゃけの塩焼き		お盆休み 		・牛肉の炒め物	
・マカロニサラダ		・ホイコーロ		・茎わかめの金平		・マーボー春雨			・お煮しめ・きな粉団子		
・ゼリー・福神漬け		・野菜と玉子の和え物		・夏野菜ゆずポン酢和え		・いんげんと竹輪のごま和え				・野菜の和え物	
17日(月)	552・23g・2.7g	18日(火)	551・21g・2.1g	19日(水)	553・23g・2.4g	20日(木)	566・18g・2.3g	21日(金)	580・17g・1.6g	22日(土)	709・28g・2.1g
・赤魚の煮付け		・千草焼き		・さばの煮つけ		・豚肉の焼き肉		・エビフライ		・タンドリーチキン	
・厚揚げのピリ辛煮		・ひじきの煮物		・豚肉となすの炒め物		・切干大根の煮物		・豚肉と蓮根の煮物		・高野豆腐の煮物	
・ごぼうサラダ		・三色野菜のナムル		・海藻サラダ		・野菜の和え物		・野菜のマヨネーズ和え		・ポテトサラダ	
24日(月)	637・26g・2.5g	25日(火)	560・25g・2.9g	26日(水)	665・23g・2.6g	27日(木)	586・25g・2.1g	28日(金)	623・15g・2.4g	29日(土)	553・28g・2.8g
・豚肉の生姜焼き		赤飯(おかずには付きません)		・若鶏のから揚げ		・さばの塩焼き		・肉団子の甘酢あん		・白身魚の煮つけ	
・大豆の五目煮		・しゃけの塩焼き・野菜の和え物		・茎ワカメの煮物		・八宝菜		・切干大根の煮物		・親子煮	
・野菜の和え物		・豚肉とごぼうの煮物		・おくらのごま和え		・中華春雨サラダ		・ポテトサラダ		・棒棒鶏サラダ	
31日(月)	574・24g・2.4g	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)									
・白身魚のマヨネーズ焼き											
・豚じゃが											
・三色野菜のナムル											



