

- ・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。



【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 | カロリー・たん白質・塩分 |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1日(月) 537・26g・2.3g | 2日(火) 678・16g・3.7g | 3日(水) 591・25g・2.4g | 4日(木) 660・28g・2.3g | 5日(金) 567・21g・3.1g | 6日(土) 593・20g・2.7g |
| ・シャケの塩焼き ・八宝菜 ・野菜の和え物 | ・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け | ・かれいの煮つけ ・マーぼー春雨 ・かぼちゃサラダ | ・タンドリーチキン ・高野豆腐の煮物 ・三色野菜のナムル | ・さばのみそ煮 ・じゃがいものそぼろ煮 ・野菜の酢の物 | ・豚肉の焼き肉 ・細切昆布の煮物 ・棒棒鶏サラダ |
| 8日(月) 586・16g・2.0g | 9日(火) 552・23g・2.4g | 10日(水) 585・20g・2.7g | 11日(木) 567・18g・2.5g | 12日(金) 636・29g・2.1g | 13日(土) 549・25g・2.4g |
| ・牛肉の炒め物 ・切干大根の煮物 ・スパゲティサラダ | ・赤魚の煮つけ ・豚肉とごぼうの煮物 ・ポテトサラダ | ・豚肉の重ねカツ ・茎わかめの金平 ・野菜とコーンのソテー | ・エビフライ ・がんもどきの煮物 ・にら玉炒め | ・若鶏の梅風味焼き ・野菜炒め ・白和え | ・さばの塩焼き ・鶏じゃが ・野菜の和え物 |
| 15日(月) 573・27g・2.4g | 16日(火) 614・23g・2.8g | 17日(水) 575・24g・2.7g | 18日(木) 608・20g・2.0g | 19日(金) 538・21g・2.0g | 20日(土) 606・27g・2.4g |
| ・白身魚の煮付け ・親子煮 ・野菜のマヨネーズ和え | ・豚肉の生姜焼き ・細切昆布の煮物 ・野菜の和え物 | ・魚のフライ ・豚じゃが ・白菜の辛子酢みそ和え | ・ミートローフ ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ | ・白身魚のマヨネーズ焼き ・豚肉と里芋の煮物 ・三色酢の物 | ・若鶏の照り焼き ・大豆の五目煮 ・もやしの中華風 |
| 22日(月) 549・21g・24g | 23日(火) 590・26g・2.6g | 24日(水) 610・21g・2.9g | 25日(木) 566・24g・1.7g | 26日(金) 546・16g・3.0g | 27日(土) 531・23g・2.9g |
| ・豚肉の野菜巻き ・うすあげの煮物 ・ゆず大根 | ・かれいの竜田揚げ ・筑前煮 ・キャベツの辛子酢みそ和え | ・スペニッシュオムレツ ・さといもの煮物 ・スパゲティサラダ | 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 | ・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・野菜と玉子の和え物 | ・白身魚の煮付け ・ホイコーロ ・大根サラダ |
| 29日(月) 580・24g・2.4g | 30日(火) 644・21g・2.4g | 31日(水) 602・20g・1.7g | | | |
| ・さばの塩焼き ・厚揚げのピリ辛煮 ・ごぼうのサラダ | ・若鶏のから揚げ ・ひじきの煮物 ・きゅうりとちくわの酢の物 | ・えびの天ぷら お煮しめ ・紅白なます ・黒豆 ・年越しそば ・つゆ | | | |



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)