社会福祉法人

配食サービスパセリ 令和8年

☎31-0148　　10月　献立表　昼食

・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。

・魚は骨なしを使用しておりますが、まれに小骨が残ってることがありますのでお気をつけ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日(木) カロリー・たん白質・塩分 530・24g・2.7g	2日(金) カロリー・たん白質・塩分 654・24g・2.4g	3日(土) カロリー・たん白質・塩分 532・23g・2.3g
・赤魚の煮付け ・親子煮 ・野菜の和え物	・若鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・キャベツのゆずぽん酢和え	・かれいのムニエル ・春雨の炒め物 ・おくらのゆずポン酢和え
5日(月) カロリー・たん白質・塩分 566・24g・1.7g	**6日(火) カロリー・たん白質・塩分 659・28g・2.8g**	**7日(水) カロリー・たん白質・塩分 594・21g・2.0g**	**8日(木) 599・22g・2.9g**	**9日(金) 564・25g・2.5g**	**10日(土) 643・27g・2.6g**
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	・若鶏のみそ焼き ・八宝菜 ・しらたきの酢の物	・魚フライ ・鶏と野菜の炊き合わせ ・れんこんサラダ	・手ごねハンバーグ ・切干大根の煮物 ・棒棒鶏サラダ	・かれいの煮付け ・豚肉と大根の煮物 ・ポテトサラダ	・豚肉の生姜焼き ・大豆の五目煮 ・野菜と玉子の和え物
12日(月) 633・25g・2.4g	**13日(火) 569・25g・2.3g**	**14日(水) 669・19g・1.9g**	**15日(木) 525・18g・2.4g**	**16日(金) 601・15g・2.8g**	**17日(土) 518・22g・2.8g**
・タンドリーチキン ・厚揚げの煮物 ・もやしの中華風	・さばの塩焼き ・親子煮 ・キャベツの辛子酢みそ和え	・豚肉の焼き肉 ・切干大根のカレー風味煮物 ・さつま芋サラダ	ご飯付献立 ・ちらし寿司 ・すまし汁	・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・春雨サラダ	・赤魚の煮付け ・筑前煮 ・野菜の和え物
19日(月) 607・18g・1.7g	**20日(火) 668・16g・2.9g**	**21日(水) 602・24g・2.3g**	**22日(木) 659・23g・2.4g**	**23日(金) 517・25g・2.9g**	**24日(土) 622・21g・2.2g**
・エビフライ ・野菜炒め ・里芋サラダ	・カレー ・マカロニサラダ ・ゼリー・福神漬け	・さばの塩焼き ・厚揚げのピリ辛煮 ・かぼちゃの甘酢	・若鶏のから揚げ ・生揚げの煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物	・白身魚の煮付け ・豚肉と里芋の煮物 ・三色野菜のナムル	・メンチカツ ・高野豆腐の煮物 ・にら玉炒め
26日(月) 539・18g・2.3g	**27日(火) 556・23g・2.3g**	**28日(水) 577・25g・2.6g**	**29日(木) 590・24g・2.4g**	**30日(金) 570・20g・3.0g**	**31日(土) 630・24g・2.8g**
・牛肉の炒め物 ・細切り昆布の煮物 ・野菜とコーンのソテー	・シャケの塩焼き ・ホイコーロ ・ごぼうサラダ	・若鶏の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・糸寒天の酢の物	・白身魚の煮付け ・マーボー春雨 ・ポテトサラダ	・豚肉の重ねカツ ・茎わかめの煮物 ・野菜の和え物	・さばのみそ煮 ・大根の鶏そぼろかけ ・スパゲティサラダ