

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 昼食



- ・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	
1日(木)		2日(金)		3日(土)	
正月休み		正月休み		正月休み	
8日(木)	579・15g・2.4g	9日(金)	539・23g・2.4g	10日(土)	599・27g・2.0g
・ 牛肉の炒め物		・ シャケの塩焼き		・ 若鶏の梅風味焼き	
・ 切干大根の煮物		・ 筑前煮		・ 高野豆腐の煮物	
・ 春雨サラダ		・ きゅうりとわかめの酢の物		・ 三色酢の物	
15日(木)	525・18g・2.4g	16日(金)	660・19g・2.7g	17日(土)	576・26g・2.3g
ご 飯 付 献 立		・ ハンバーグ		・ シャケの塩焼き	
・ ちらし寿司		・ 茎わかめの金平		・ おでん風煮物	
・ すまし汁		・ 野菜の和え物		・ きゅうりのごま酢和え	
22日(木)	569・21g・2.8g	23日(金)	587・20g・2.4g	24日(土)	575・14g・2.4g
・ 豚肉の野菜巻き		・ エビフライ		・ 肉団子の甘酢あん	
・ 生揚げの煮物		・ 豚じゃが		・ ひじきの煮物	
・ キャベツのゆずポン酢和え		・ 棒棒鶏サラダ		・ 野菜のマヨネーズ和え	
29日(木)	580・26g・2.4g	30日(金)	607・11g・1.9g	31日(土)	572・20g・2.2g
・ さばの塩焼き		・ コロッケ		・ 魚のフライ	
・ 八宝菜		・ 細切り昆布の煮物		・ ホイコーロ	
・ かぼちゃの甘酢		・ スパゲティサラダ		・ ポテトサラダ	

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)	541・26g・2.0g	6日(火)	615・23g・3.0g	7日(水)	598・24g・2.4g
赤飯(おかずには付きません)		・ 豚肉の生姜焼き		・ 赤魚の煮つけ	
・ かれいの煮つけ・野菜の和え物		・ 細切り昆布の煮物		・ 親子煮	
・ 豚肉と蓮根の煮物		・ ちくわともやしの和え物		・ ポテトサラダ	
12日(月)	578・19g・2.4g	13日(火)	544・21g・2.2g	14日(水)	626・24g・1.9g
・ 豚肉の焼き肉		・ 白身魚のマヨネーズ焼き		・ 若鶏のマスタード焼き	
・ 切干大根の煮物		・ 里芋のそぼろ煮		・ うすあげの煮物	
・ 三色野菜のナムル		・ 野菜の和え物		・ 白菜の酢の物	
19日(月)	604・27g・2.4g	20日(火)	678・16g・3.7g	21日(水)	582・24g・2.2g
・ 白身魚の煮つけ		・ ハヤシライス		・ さばの塩焼き	
・ 親子煮		・ マカロニサラダ		・ 厚揚げのピリ辛煮	
・ かぼちゃサラダ		・ ゼリー・福神漬け		・ れんこんサラダ	
26日(月)	674・25g・2.8g	27日(火)	565・22g・2.5g	28日(水)	603・22g・2.8g
・ 若鶏のから揚げ		・ 赤魚の竜田揚げ		・ 豚肉の重ねカツ	
・ がんもどきの煮物		・ マーボー春雨		・ 茎わかめの煮物	
・ 白菜の辛子酢みそ和え		・ 野菜の和え物		・ 野菜とコーンのソテー	