



- ・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。
- ・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。

- ・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。

加ロリー・たん白質・塩分	加ロリー・たん白質・塩分	加ロリー・たん白質・塩分	1日(木)	2日(金)	3日(土)	加ロリー・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	8日(木) 579・15g・2.4g	9日(金) 539・23g・2.4g	10日(土) 599・27g・2.0g	
赤飯(おかずには付きません) ・かれいの煮つけ・野菜の和え物 ・豚肉と蓮根の煮物	・豚肉の生姜焼き ・細切り昆布の煮物 ・ちくわともやしの和え物	・赤魚の煮つけ ・親子煮 ・ポテトサラダ	・牛肉の炒め物 ・切干大根の煮物 ・春雨サラダ	・シャケの塩焼き ・筑前煮 ・きゅうりとわかめの酢の物	・若鶏の梅風味焼き ・高野豆腐の煮物 ・三色酢の物	
12日(月) 578・19g・2.4g	13日(火) 544・21g・2.2g	14日(水) 626・24g・1.9g	15日(木) 525・18g・2.4g	16日(金) 660・19g・2.7g	17日(土) 576・26g・2.3g	
・豚肉の焼き肉 ・切干大根の煮物 ・三色野菜のナムル	・白身魚のマヨネーズ焼き ・里芋のそぼろ煮 ・野菜の和え物	・若鶏のマスタード焼き ・うすあげの煮物 ・白菜の酢の物	ご 飯 付 献 立 ・ちらし寿司 ・すまし汁	・ハンバーグ ・茎わかめの金平 ・野菜の和え物	・シャケの塩焼き ・おでん風煮物 ・きゅうりのごま酢和え	
19日(月) 604・27g・2.4g	20日(火) 678・16g・3.7g	21日(水) 582・24g・2.2g	22日(木) 569・21g・2.8g	23日(金) 587・20g・2.4g	24日(土) 575・14g・2.4g	
・白身魚の煮つけ ・親子煮 ・かぼちゃサラダ	・ハヤシライス ・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 ・れんこんサラダ	・豚肉の野菜巻き ・生揚げの煮物 ・キャベツのゆずポン酢和え	・エビフライ ・豚じゃが ・棒棒鶏サラダ	・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・野菜のマヨネーズ和え	
26日(月) 674・25g・2.8g	27日(火) 565・22g・2.5g	28日(水) 603・22g・2.8g	29日(木) 580・26g・2.4g	30日(金) 607・11g・1.9g	31日(土) 572・20g・2.2g	
・若鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・白菜の辛子酢みそ和え	・赤魚の竜田揚げ ・マー婆一春雨 ・野菜の和え物	・豚肉の重ねカツ ・茎わかめの煮物 ・野菜とコーンのソテー	・さばの塩焼き ・八宝菜 ・かぼちゃの甘酢	・コロッケ ・細切り昆布の煮物 ・スパゲティサラダ	・魚のフライ ・ホイコーロ ・ポテトサラダ	