

配食サービスパセリ 令和7年
☎31-0148 11月 献立表 夕食



- ・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。

- ・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。

【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)



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) 542・23g・2.7g		4日(火) 642・24g・2.3g		5日(水) 553・23g・2.9g		6日(木) 536・17g・2.4g		7日(金) 588・24g・2.3g		8日(土) 581・15g・2.1g	
・ 白身魚の煮付け ・ 白菜の煮びたし ・ 春雨サラダ		・ 若鶏の照り焼き ・ かぼちゃの炊き合わせ ・ スパゲティサラダ		・ かれいの竜田揚げ ・ 里芋のそぼろ煮 ・ 海藻サラダ		・ 牛肉の炒め物 ・ ひじきの煮物 ・ 野菜とコーンのソテー		・ 白身魚の煮付け ・ マーボー春雨 ・ ポテトサラダ		・ さばの塩焼き ・ 八宝菜 ・ きゅうりとわかめの酢の物	
10日(月) 718・20g・2.9g		11日(火) 544・21g・2.2g		12日(水) 668・16g・2.9g		13日(木) 554・24g・3.1g		14日(金) 537・21g・2.4g		15日(土) 589・27g・2.5g	
・ チキン南蛮 ・ 切干大根の煮物 ・ れんこんサラダ		・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ ホイコーロ ・ 春雨の酢の物		・ カレー ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬け		・ 白身魚の煮付け ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ 大根サラダ		・ ミートローフ ・ ひじきの煮物 ・ 野菜の和え物		・ かれいの煮付け ・ 豚じゃが ・ かぼちゃサラダ	
17日(月) 559・25g・2.7g		18日(火) 608・23g・2.7g		19日(水) 538・25g・2.7g		20日(木) 549・15g・2.8g		21日(金) 586・23g・2.5g		22日(土) 668・26g・2.6g	
・ さばの塩焼き ・ 筑前煮 ・ 野菜と玉子の和え物		・ 豚肉の重ねカツ ・ がんもどきの煮物 ・ しらたきの酢の物		・ 白身魚の煮付け ・ 豚肉とごぼうの煮物 ・ かぼちゃの甘酢		・ 肉団子の甘酢あん ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜の和え物		・ 白身魚の竜田揚げ ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 野菜のマヨネーズ和え		・ 若鶏のから揚げ ・ 厚あげの煮物 ・ ちくわともやしの和え物	
24日(月) 607・27g・3.0g		25日(火) 566・24g・1.7g		26日(水) 556・20g・2.1g		27日(木) 530・19g・2.4g		28日(金) 570・25g・2.5g		29日(土) 646・18g・1.9g	
・ 豚肉の野菜巻き ・ 高野豆腐の煮物 ・ 棒棒鶏サラダ		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		・ 千草焼き ・ ひじきの煮物 ・ 白菜の辛子酢みそ和え		・ 赤魚の煮つけ ・ じゃがいものそぼろ煮 ・ ごぼうサラダ		・ チキンカツ ・ 細切昆布の煮物 ・ 三色野菜のナムル		・ エビフライ ・ 親子煮 ・ ポテトサラダ	