

社会福祉法人

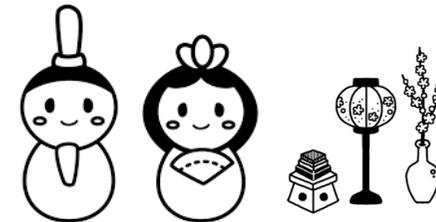
配食サービスパセリ 令和7年

☎31-0148

3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。
- ・減塩食の塩分量は表示の半分です。
- ・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。
 - ・魚の骨に注意してお召し上がりください。
- 食べ残しの処分をお願いします。**



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 | | 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) | 552・24g・2.7g | 4日(火) | 563・14g・1.6g | 5日(水) | 569・23g・1.7g | 6日(木) | 609・28g・2.2g | 7日(金) | 555・24g・2.5g | 8日(土) | 610・21g・2.7g | | | | | | |
| ・ カレイの煮付け | ・ マーボー春雨 | ・ ごぼうサラダ | ・ かぼちゃコロツケ | ・ 厚揚げの煮物 | ・ 野菜とコーンのソテー | 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 | ・ 豚肉とれんこんの煮物 | ・ 若鶏の梅風味焼き | ・ 高野豆腐の煮物 | ・ きゅうりのごま酢和え | ・ 白身魚の煮つけ | ・ 豚肉と大根のうま煮 | ・ ポテトサラダ | ・ さばの塩焼き | ・ 八宝菜 | ・ 春雨サラダ |
| 10日(月) | 528・17g・2.5g | 11日(火) | 550・22g・2.3g | 12日(水) | 585・18g・2.4g | 13日(木) | 567・24g・2.6g | 14日(金) | 649・24g・2.9g | 15日(土) | 525・18g・2.4g | | | | | | |
| ・ 牛肉の炒め物 | ・ ひじきの煮物 | ・ 野菜の和え物 | ・ さばの塩焼き | ・ 里芋のそぼろ煮 | ・ れんこんサラダ | ・ 豚肉の焼き肉 | ・ 細切り昆布の煮物 | ・ きゅうりとちくわの酢の物 | ・ 魚のフライ | ・ 厚揚げのピリ辛煮 | ・ もやしとワカメのごま和え | ・ 若鶏の南蛮 | ・ がんもどきの煮物 | ・ 野菜のナムル | ご飯付献立 | | |
| 17日(月) | 549・25g・2.1g | 18日(火) | 615・16g・3.7g | 19日(水) | 519・23g・2.1g | 20日(木) | 579・22g・2.9g | 21日(金) | 572・26g・2.7g | 22日(土) | 647・25g・2.6g | | | | | | |
| ・ シャケの塩焼き | ・ 野菜炒め | ・ 棒棒鶏サラダ | ・ ハヤシライス | ・ マカロニサラダ | ・ 抹茶ゼリー・福神漬け | ・ 赤魚の煮つけ | ・ 鶏と野菜の炊き合わせ | ・ キャベツの辛子酢みそ和え | ・ 豚肉の野菜巻き | ・ 生あげの煮物 | ・ 菜の花の和え物 | ・ かれいの揚げ煮 | ・ 鶏と大根の旨煮 | ・ 竹輪の和え物 | ・ 若鶏のみそ焼き | ・ うすあげの煮物 | ・ にら玉炒め |
| 24日(月) | 627・24g・2.8g | 25日(火) | 564・18g・1.9g | 26日(水) | 607・21g・2.8g | 27日(木) | 565・25g・2.4g | 28日(金) | 558・14g・2.9g | 29日(土) | 572・24g・2.4g | | | | | | |
| ・ 豚肉の重ねカツ | ・ 大豆の五目煮 | ・ 春雨の酢の物 | ・ エビフライ | ・ 鶏じゃが | ・ 白菜の酢の物 | ・ ハンバーグ | ・ ひじきの煮物 | ・ 野菜の和え物 | ・ カレイの煮付け | ・ 白菜の煮浸し | ・ ポテトサラダ | ・ 肉団子の甘酢あん | ・ 細切り昆布の煮物 | ・ もやしの中華風 | ・ 赤魚の煮つけ | ・ 親子煮 | ・ 春野菜サラダ |
| 31日(月) | 601・22g・2.7g | <div data-bbox="557 1547 1314 1767" data-label="Text"> <p>【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。</p> </div> | | | | | <div data-bbox="1393 1561 1640 1740" data-label="Image"> </div> | | <div data-bbox="1704 1574 2491 1754" data-label="Text"> <p>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)</p> </div> | | | | | | | | |
| ・ さばのみそ煮 | ・ じゃがいものそぼろ煮 | | | | | | | | | | | | | ・ ごぼうサラダ | | | |