

- ・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。

- ・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。

【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。



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
	1日(火) 591・26g・2.1g	2日(水) 583・22g・2.6g	3日(木) 630・21g・2.6g	4日(金) 565・24g・2.3g	5日(土) 560・25g・1.9g
	・若鶏の梅風味焼き ・がんもどきの煮物 ・きゅうりのごま酢和え	・赤魚の中華風 ・マーボー春雨 ・野菜と玉子の和え物	・豚肉の生姜焼き ・ひじきの煮物 ・春野菜サラダ	・白身魚の煮付け ・野菜炒め ・かぼちゃサラダ	赤飯(おかずには付きません) ・しゃけの塩焼き・野菜の和え物 ・豚肉とごぼうの煮物
7日(月)	590・20g・2.6g	8日(火) 583・23g・2.3g	9日(水) 625・23g・2.6g	10日(木) 594・23g・2.1g	11日(金) 522・16g・2.2g
・豚肉の焼き肉 ・細切り昆布の煮物 ・三色野菜のナムル	・赤魚の煮つけ ・親子煮 ・春雨サラダ	・若鶏の南蛮 ・うすあげの煮物 ・菜の花の和え物	・しゃけの塩焼き ・ホイコーロ ・ポテトサラダ	・牛肉の炒め物 ・ひじきの煮物 ・きゅうりの酢の物	・さばの煮つけ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・もやしのごま酢和え
14日(月)	594・20g・2.0g	15日(火) 525・18g・2.4g	16日(水) 584・27g・2.5g	17日(木) 663・25g・2.4g	18日(金) 547・24g・2.3g
・エビフライ ・鶏と野菜の煮物 ・白菜の辛子酢みそ和え	ご飯付献立 ・ちらし寿司 ・すまし汁	・かれいの煮つけ ・豚じゃが ・マカロニサラダ	・若鶏のから揚げ ・厚あげの煮物 ・野菜の和え物	・さばの塩焼き ・豚肉と里芋の煮物 ・しらたきの酢の物	・豚肉の野菜巻き ・がんもどきの煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物
21日(月)	668・16g・2.9g	22日(火) 592・24g・2.0g	23日(水) 665・17g・2.2g	24日(木) 536・28g・2.8g	25日(金) 632・26g・2.9g
・カレー ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け	・さばの塩焼き ・鶏と野菜の煮物 ・野菜のマヨネーズ和え	・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・キャベツのゆずポン酢和え	・カレイの煮付け ・鶏じゃが ・野菜と玉子の和え物	・豚肉の重ねカツ ・高野豆腐の煮物 ・白菜の辛子酢みそ和え	・赤魚の竜田揚げ ・野菜炒め ・スパゲティサラダ
28日(月)	565・25g・2.5g	29日(火) 549・14g・2.8g	30日(水) 580・26g・2.7g		
・さばの塩焼き ・豚肉と里芋の味噌炒め ・棒棒鶏サラダ	・肉団子の甘酢あん ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物	・かれいの煮つけ ・厚揚げのピリ辛煮 ・かぼちゃの甘酢			

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)

