

配食サービスパセリ 令和7年

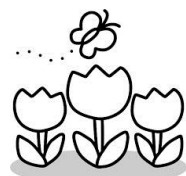
☎31-0148

4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がございます。
- ・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) 544・24g・1.7g	2日(水) 615・16g・3.7g	3日(木) 578・25g・2.7g	4日(金) 568・25g・2.4g	5日(土) 567・34g・2.4g
	・さばの塩焼き ・やきそば ・菜の花の和え物	・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・抹茶ゼリー・福神漬け	・かれいの竜田揚げ ・鶏肉と大根のうま煮 ・しらたきの酢の物	・チキンカツ ・生あげの煮物 ・きゅうりの酢の物	・赤魚の煮付け ・豚肉と里芋の煮物 ・スパゲティサラダ
7日(月)	585・23g・2.7g	8日(火) 545・21g・2.3g	9日(水) 576・24g・3.1g	10日(木) 589・22g・2.8g	11日(金) 591・25g・2.5g
・魚のフライ ・鶏じゃが ・ごぼうサラダ	・ミートローフ ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物	・さばのみそ煮 ・里芋のそぼろ煮 ・棒棒鶏サラダ	・豚肉の重ねカツ ・がんもどきの煮物 ・白菜の酢の物	・赤魚の中華風 ・厚揚げのピリ辛煮 ・野菜と玉子の和え物	・若鶏の梅風味焼き ・高野豆腐の煮物 ・野菜とコーンのソテー
14日(月)	599・24g・2.6g	15日(火) 551・21g・2.2g	16日(水) 580・25g・1.8g	17日(木) 591・25g・2.6g	18日(金) 597・15g・2.7g
・豚肉の生姜焼き ・切干大根の煮物 ・野菜の和え物	・赤魚の竜田揚げ ・マーボー春雨 ・きゅうりの酢の物	・千草焼き ・大豆の五目煮 ・野菜の和え物	・白身魚の煮付け ・親子煮 ・ポテトサラダ	・肉団子の甘酢あん ・細切り昆布の煮物 ・春野菜サラダ	・しゃけの塩焼き ・ホイコーロ ・にら玉炒め
21日(月)	546・22g・2.7g	22日(火) 567・19g・2.3g	23日(水) 550・17g・2.2g	24日(木) 663・24g・2.3g	25日(金) 560・25g・1.9g
・赤魚の煮つけ ・白菜の煮浸し ・かぼちゃの甘酢	・豚肉の焼き肉 ・ひじきの煮物 ・野菜とコーンのソテー	・エビフライ ・白菜と春雨の炒め物 ・竹輪の和え物	・若鶏のみそ焼き ・うすあげの煮物 ・春野菜サラダ	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	・牛肉の炒め物 ・細切り昆布の煮物 ・三色野菜のナムル
28日(月)	577・17g・2.2g	29日(火) 550・24g・3.2g	30日(水) 688・24g・2.4g		
・かぼちゃコロッケ ・八宝菜 ・竹輪ともやしの和え物	・白身魚の煮付け ・豚じゃが ・大根サラダ	・若鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・ひじきサラダ			

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)

