

社会福祉法人

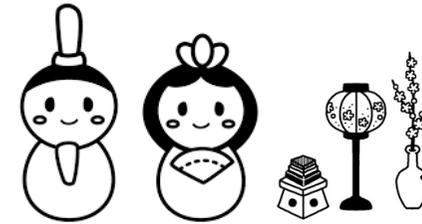
配食サービスパセリ 令和7年

☎31-0148

3月 献立表 夕食

- ・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がございます。
 - ・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)	565・16g・3.0g	4日(火)	573・24g・2.7g	5日(水)	547・21g・2.3g	6日(木)	572・26g・2.9g	7日(金)	654・23g・2.3g	8日(土)	640・24g・2.9g					
・肉団子の甘酢あん		・赤魚の煮つけ		・ミートローフ		・さばの塩焼き		・若鶏のから揚げ		・若鶏の南蛮						
・細切り昆布の煮物		・親子煮		・ひじきの煮物		・豚じゃが		・うすあげの煮物		・がんとどきの煮物						
・もやしとワカメのごま和え		・大根サラダ		・しらたきの酢の物		・にら玉炒め		・春雨の酢の物		・菜の花の和え物						
10日(月)	558・17g・2.0g	11日(火)	581・25g・1.5g	12日(水)	587・24g・2.5g	13日(木)	668・16g・2.9g	14日(金)	532・23g・1.5g	15日(土)	626・26g・2.2g					
・エビフライ		・千草焼き		・かれいの煮つけ		・カレー		・シャケの塩焼き		・カレイの竜田揚げ						
・筑前煮		・大豆の五目煮		・マーボー春雨		・マカロニサラダ		・やきそば		・野菜炒め						
・和風サラダ		・野菜の和え物		・かぼちゃサラダ		・抹茶ゼリー		・白菜の酢の物		・スパゲティサラダ						
17日(月)	652・21g・2.5g	18日(火)	522・24g・2.3g	19日(水)	534・17g・2.5g	20日(木)	578・25g・2.6g	21日(金)	630・21g・2.4g	22日(土)	643・21g・2.5g					
・若鶏のから揚げ		・かれいの煮つけ		・牛肉の炒め物		・白身魚の煮つけ		・豚肉の生姜焼き		・豚肉の重ねカツ						
・大根の煮なます		・かぼちゃのそぼろ煮		・切干大根の煮物		・親子煮		・ひじきの煮物		・かぼちゃの煮物						
・きゅうりとちくわの酢の物		・三色野菜のナムル		・野菜の和え物		・春雨サラダ		・春野菜サラダ		・野菜のマヨネーズ和え						
24日(月)	592・24g・2.6g	25日(火)	560・25g・1.9g	26日(水)	588・25g・2.3g	27日(木)	574・17g・2.0g	28日(金)	574・25g・2.4g	29日(土)	579・23g・2.2g					
・白身魚の煮つけ		赤飯(おかずには付きません)		・さばの煮つけ		・豚肉の焼き肉		・あじの南蛮		・かぼちゃコロッセ						
・鶏肉と里芋の味噌炒め		・シャケの塩焼き・野菜の和え物		・厚揚げのピリ辛煮		・切干大根の煮物		・ホイコーロ		・高野豆腐の煮物						
・スパゲティサラダ		・豚肉とごぼうの煮物		・もやしのごま酢和え		・きゅうりとちくわの酢の物		・野菜とコーンのソテー		・野菜の和え物						
31日(月)	578・22g・2.8g	<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 1547 1654 1767" data-label="Image"> </div>					<div data-bbox="1704 1570 2491 1758" 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>				
・豚肉の野菜巻き																