

配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 9月22日（月）～9月28日（日）

普通食

| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|---|---|---|
| 9月22日 （月） | ご飯（150g） タラのマリネ 里芋のごま味噌煮 マーボーなす オクラの梅おかか和え もやしのだんご | I補給 - 508 kcal タパク 22.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 2.5 g | ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 大根の薄くず煮 ほうれん草のごま和え スパゲティサラダ | I補給 - 520 kcal タパク 23.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 9月23日 （火） | ご飯（150g） カレイのきのこ煮 厚揚げの煮物 肉味噌キャベツ ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ | I補給 - 505 kcal タパク 24 g 脂質 10.6 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.7 g | ご飯（150g） 八宝菜 炒り豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物 | I補給 - 493 kcal タパク 18 g 脂質 11.3 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 2.9 g |
| 9月24日 （水） | ご飯（150g） 牛肉コロッケ 高野豆腐のカニあんかけ煮 ペンのケチャップ炒め ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え | I補給 - 520 kcal タパク 16 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.4 g | ご飯（150g） さばの味噌煮 鶏しんじょうの炊き合わせ いんげんの明太子炒め チンゲン菜の梅おかか和え ポテトサラダ | I補給 - 524 kcal タパク 28.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.8 g |
| 9月25日 （木） | ご飯（150g） 鮭の照焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしとニラの炒め物 オクラのさっぱり和え ささみのサラダ | I補給 - 523 kcal タパク 25.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.8 g | ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉豆腐 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 | I補給 - 508 kcal タパク 24.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 9月26日 （金） | ご飯（150g） いわしの蒲焼 がんもの含め煮 切干大根の煮物 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 | I補給 - 513 kcal タパク 19.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.5 g | ご飯（150g） おろしハンバーグ 里芋の煮ころがし なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え マカロニサラダ | I補給 - 497 kcal タパク 16.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 9月27日 （土） | ご飯（150g） カレイの梅煮 マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのツナ和え かぼちゃサラダ | I補給 - 522 kcal タパク 26.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.5 g | ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 厚揚げのおろし煮 キャベツミンチ炒め オクラの梅おかか和え 長芋の酢の物 | I補給 - 504 kcal タパク 21.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 9月28日 （日） | ご飯（150g） さばの照焼き さつま芋の甘煮 焼きビーフン ほうれん草の磯和え 大根のごま酢和え | I補給 - 505 kcal タパク 21.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 2.5 g | ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 なすのそぼろ炒め 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ | I補給 - 505 kcal タパク 16 g 脂質 14.1 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.5 g |

（有）庄倉 配食サービスとまと 倉吉市大原187 電話：22-3390

※仕入れの都合等により、献立は予告なく変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理・個人の配食状況により差異が生じる場合がございますので目安の数値としてお考え下さい。

（有）庄倉 配食サービスとまと

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 9月22日(月)～9月28日(日)

塩分調整・たんぱく調整食



| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|--|--|--|
| 9月22日 (月) | ご飯(150g) タラのマリネ 里芋のごま味噌煮 マーボーなす オクラのおかか和え もやしナムル | I補給 - 465 kcal ﾀﾊﾟｸ 21 g 脂質 7.9 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 1.1 g | ご飯(150g) 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 大根の薄くす煮 ほうれん草のごま和え スパゲティサラダ | I補給 - 484 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.1 g |
| 9月23日 (火) | ご飯(150g) カレイのきのこ煮 厚揚げの煮物 肉味噌キャベツ ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ | I補給 - 480 kcal ﾀﾊﾟｸ 24 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 1.3 g | ご飯(150g) 八宝菜 炒り豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物 | I補給 - 446 kcal ﾀﾊﾟｸ 15.3 g 脂質 9 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g |
| 9月24日 (水) | ご飯(150g) 牛肉コロッケ 高野豆腐のあんかけ パンネのケチャップ炒め ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え | I補給 - 508 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 1.3 g | ご飯(150g) さばの味噌煮 鶏しんじょうの炊き合わせ いんげんの炒め煮 チンゲン菜のおかか和え ポテトサラダ | I補給 - 493 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.4 g 脂質 10 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.1 g |
| 9月25日 (木) | ご飯(150g) 鮭の照焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしとニラの炒め物 オクラのさっぱり和え ささみのサラダ | I補給 - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 0.9 g | ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉豆腐 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 | I補給 - 483 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.3 g |
| 9月26日 (金) | ご飯(150g) いわしの蒲焼き がんもの含め煮 切干大根の煮物 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 | I補給 - 499 kcal ﾀﾊﾟｸ 18.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 1 g | ご飯(150g) おろしハンバーグ 里芋の煮ころがし なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ | I補給 - 492 kcal ﾀﾊﾟｸ 16.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 0.7 g |
| 9月27日 (土) | ご飯(150g) カレイの煮つけ マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのツナ和え かぼちゃサラダ | I補給 - 494 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1.2 g | ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 厚揚げのおろし煮 キャベツミンチ炒め オクラのおかか和え 長芋の酢の物 | I補給 - 502 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1 g |
| 9月28日 (日) | ご飯(150g) さばの照焼き さつま芋の甘煮 焼きビーフン ほうれん草の磯和え 大根のごま酢和え | I補給 - 467 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 1.1 g | ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 なすのそぼろ炒め 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ | I補給 - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 13.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 1.2 g |

(有) 庄倉 配食サービスとまと 倉吉市大原187 電話：22-3390

※仕入れの都合等により、献立は予告なく変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理・個人の配食状況により差異が生じる場合がございますので目安の数値としてお考え下さい。

(有) 庄倉 配食サービスとまと

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 9月22日(月)～9月28日(日)
彩り御膳(特S)



| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|---|--|--|
| 9月22日 (月) | ご飯(150g) タラのマリネ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 マーボーなす オクラの梅おかか和え もやしのナムル 鶏の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ 果物(梨) | I栄養 - 718 kcal タパク 42 g 脂質 16.4 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.9 g | ご飯(150g) 赤魚の西京焼き 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 大根の薄くず煮 ほうれん草のごま和え スパゲティサラダ フライドチキン 信田煮 果物(梨) | I栄養 - 758 kcal タパク 41.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 3.7 g |
| 9月23日 (火) | ご飯(150g) カレイのきのこ煮 卵焼き 厚揚げの煮物 肉味噌キャベツ ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ 手作りハンバーグ ホタテフライ 果物(キウイ) | I栄養 - 771 kcal タパク 42 g 脂質 24.4 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 4.1 g | ご飯(150g) 八宝菜 卵焼き 炒り豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物 鮭の漬け焼き さつまいもの甘煮 果物(キウイ) | I栄養 - 710 kcal タパク 35.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 4.1 g |
| 9月24日 (水) | ご飯(150g) 牛肉コロッケ 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 パンネのケチャップ炒め ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え さわらの西京焼き 焼き餃子 果物(オレンジ) | I栄養 - 755 kcal タパク 31.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.9 g | ご飯(150g) さばの味噌煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ いんげんの明太子炒め チンゲン菜の梅おかか和え ポテトサラダ 牛肉ピーマン炒め 春巻き 果物(オレンジ) | I栄養 - 737 kcal タパク 37 g 脂質 25 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 3.9 g |
| 9月25日 (木) | ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしとニラの炒め物 オクラのさっぱり和え ささみのサラダ 肉団子のケチャップ煮 はんぺんの磯辺焼 果物(りんご) | I栄養 - 699 kcal タパク 34.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 4.4 g | ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 肉豆腐 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 とんかつ えのきのベーコン巻き 果物(りんご) | I栄養 - 815 kcal タパク 38.7 g 脂質 36.3 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 3.7 g |

(有) 庄倉 配食サービスとまと 倉吉市大原187 電話: 22-3390

※仕入れの都合等により、献立は予告なく変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。
※栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理・個人の配食状況により差異が生じる場合がございますので目安の数値としてお考え下さい。

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 9月22日(月)～9月28日(日)
彩り御膳(特S)



| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|--|--|--|
| 9月26日 (金) | ご飯(150g) いわしの蒲焼 卵焼き がんもの含め煮 切干大根の煮物 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 豚キムチ しゅうまい 果物(梨) | I礼ギ [®] - 729 kcal タパ [®] ク 32 g 脂質 23.2 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 4.1 g | ご飯(150g) おろしハンバーグ 卵焼き 里芋の煮っころがし なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え マカロニサラダ 赤魚の漬け焼き 麩の卵とじ 果物(梨) | I礼ギ [®] - 652 kcal タパ [®] ク 32 g 脂質 17.7 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 3.8 g |
| 9月27日 (土) | ご飯(150g) カレイの梅煮 卵焼き マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのツナ和え かぼちゃサラダ チキンフライ なすの天ぷら 果物(オレンジ) | I礼ギ [®] - 708 kcal タパ [®] ク 41.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 3.2 g | ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 キャベツミンチ炒め オクラの梅おかか和え 長芋の酢の物 牛肉のしぐれ煮 ピーマンのおかか炒め 果物(オレンジ) | I礼ギ [®] - 634 kcal タパ [®] ク 30.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2.9 g |
| 9月28日 (日) | ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き さつま芋の甘煮 焼きビーフン ほうれん草の磯和え 大根のごま酢和え 鶏の唐揚げ ウインナー 果物(キウイ) | I礼ギ [®] - 741 kcal タパ [®] ク 32.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 3.7 g | ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 卵焼き なすのそぼろ炒め 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ 鮭の西京焼き 焼き餃子 果物(キウイ) | I礼ギ [®] - 750 kcal タパ [®] ク 35.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 4 g |

(有) 庄倉 配食サービスとまと 倉吉市大原187 電話：22-3390

※仕入れの都合等により、献立は予告なく変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理・個人の配食状況により差異が生じる場合がございますので目安の数値としてお考え下さい。