

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 9月29日（月）～10月5日（日）



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
9月29日 (月)	ご飯(150g) 白身魚のフライ 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜の卵和え ポテトサラダ	I礼ギ - 523 kcal タソパク 25.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 筑前煮 ピーマンの味噌味チャンプルー ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I礼ギ - 497 kcal タソパク 27.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 2.8 g
9月30日 (火)	ご飯(150g) 鶏肉の卵とじ 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I礼ギ - 500 kcal タソパク 20.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 肉じゃが ポークビーンズ ほうれん草のたくあん和え マカロニサラダ	I礼ギ - 518 kcal タソパク 24 g 脂質 10.3 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 2.9 g
10月1日 (水)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ - 513 kcal タソパク 20.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 五目きんぴら ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物	I礼ギ - 522 kcal タソパク 18.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.1 g
10月2日 (木)	ご飯(150g) 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I礼ギ - 523 kcal タソパク 26.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) さばの照焼き 炒り豆腐 キャベツミニ炒め オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ	I礼ギ - 512 kcal タソパク 26.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 2.7 g
10月3日 (金)	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 焼きビーフン ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I礼ギ - 508 kcal タソパク 15.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) カレイの唐揚げ さつまいの甘煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え もやしのナムル	I礼ギ - 496 kcal タソパク 21.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 2.8 g
10月4日 (土)	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 大根なます	I礼ギ - 503 kcal タソパク 21.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 里芋のごま味噌煮 マーボーなす チンゲン菜の卵和え スパゲティサラダ	I礼ギ - 521 kcal タソパク 22.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.3 g
10月5日 (日)	ご飯(150g) いわしの蒲焼 高野豆腐の卵とじ 大根の生姜煮 オクラのネバネバ和え ごぼうサラダ	I礼ギ - 513 kcal タソパク 20.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(150g) 鶏肉のマーマレード煮 がんものの含め煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I礼ギ - 503 kcal タソパク 27.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.4 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。

(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29日（月）～10月5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29日 (月)	ご飯(150g) 白身魚フライ 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜の卵和え ポテトサラダ	I礼ギ - 495 kcal タバク 24.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 筑前煮 ピーマンの味噌味チャンプルー ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I礼ギ - 483 kcal タバク 27.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.3 g
9月30日 (火)	ご飯(150g) 鶏肉の卵とじ 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I礼ギ - 461 kcal タバク 18.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 肉じゃが ポークビーンズ ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	I礼ギ - 490 kcal タバク 23.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 1.3 g
10月1日 (水)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ - 497 kcal タバク 18.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 五目きんぴら ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物	I礼ギ - 487 kcal タバク 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 1.1 g
10月2日 (木)	ご飯(150g) 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I礼ギ - 475 kcal タバク 25 g 脂質 7.6 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(150g) さばの照焼き 炒り豆腐 キャベツミニチ炒め オクラのおかか和え かぼちゃサラダ	I礼ギ - 488 kcal タバク 25.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 1 g
10月3日 (金)	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 焼きビーフン ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I礼ギ - 489 kcal タバク 13.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(150g) カレイの唐揚げ さつま芋の甘煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え もやしのナムル	I礼ギ - 474 kcal タバク 19.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 1.1 g
10月4日 (土)	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 大根なます	I礼ギ - 494 kcal タバク 20.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 里芋のごま味噌煮 マーボーなす チンゲン菜の卵和え スパゲティサラダ	I礼ギ - 468 kcal タバク 19.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 1 g
10月5日 (日)	ご飯(150g) いわしの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ 大根の生姜煮 オクラのネバネバ和え ごぼうサラダ	I礼ギ - 500 kcal タバク 19.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯(150g) 鶏肉のマーマレード煮 がんものの含め煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I礼ギ - 483 kcal タバク 25.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.4 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。

(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29日（月）～10月5日（日）



彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
9月29日 (月)	ご飯（150g） 白身魚のフライ 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜の卵和え ポテトサラダ 牛肉ピーマン炒め 信田煮 果物（りんご）	I礼ギ - 732 kcal タソパク 36.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 筑前煮 ピーマンの味噌味チャンプルー ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 豚キムチ 春巻き 果物（りんご）	I礼ギ - 703 kcal タソパク 38.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 4.4 g
9月30日 (火)	ご飯（150g） 鶏肉の卵とじ 卵焼き 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え さばの照り焼き 人参の明太炒め 果物（梨）	I礼ギ - 749 kcal タソパク 37 g 脂質 23 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き 肉じゃが ポークビーンズ ほうれん草のたくあん和え マカロニサラダ チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物（梨）	I礼ギ - 679 kcal タソパク 41 g 脂質 16.4 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 3.9 g
10月1日 (水)	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 チングン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ 豚肉の生姜焼き はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ）	I礼ギ - 652 kcal タソパク 29.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き がんもの含め煮 五目きんぴら ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物 カレイの漬け焼き 麸の卵とじ 果物（オレンジ）	I礼ギ - 662 kcal タソパク 35.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 3.3 g
10月2日 (木)	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物 鶏の唐揚げ しゅうまい 果物（キウイ）	I礼ギ - 786 kcal タソパク 38.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 炒り豆腐 キャベツミニチ炒め オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ 牛肉コロッケ ワインナー 果物（キウイ）	I礼ギ - 722 kcal タソパク 33 g 脂質 23.9 g 炭水化物 90 g 食塩相当量 3.9 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29日（月）～10月5日（日）



彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
10月3日 (金)	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 焼きビーフン ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 赤魚の西京焼き さつまいもの天ぷら 果物（梨）	I礼ギ - 697 kcal タソパク 27.9 g 脂質 21 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） カレイの唐揚げ 卵焼き さつま芋の甘煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え もやしのナムル 牛肉ピーマン炒め 竹輪の磯辺揚げ 果物（梨）	I礼ギ - 694 kcal タソパク 31.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 93 g 食塩相当量 4 g
10月4日 (土)	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 大根なます とんかつ 焼き餃子 果物（りんご）	I礼ギ - 829 kcal タソパク 35.8 g 脂質 33.3 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 里芋のごま味噌煮 マーボーなす チングン菜の卵和え スパゲティサラダ フライドチキン えのきのベーコン巻き 果物（りんご）	I礼ギ - 755 kcal タソパク 38.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 3.6 g
10月5日 (日)	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 高野豆腐の卵とじ 大根の生姜煮 オクラのネバネバ和え ごぼうサラダ 手作りハンバーグ ホタテフライ 果物（オレンジ）	I礼ギ - 760 kcal タソパク 38.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き がんものの含め煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物 さばの塩焼き さつまいもの天ぷら 果物（オレンジ）	I礼ギ - 771 kcal タソパク 43.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 3.4 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。