

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補給 - 523 kcal タパク 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補給 - 497 kcal タパク 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補給 - 500 kcal タパク 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補給 - 518 kcal タパク 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補給 - 513 kcal タパク 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補給 - 522 kcal タパク 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補給 - 523 kcal タパク 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 キャベツミンチ炒め オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ	I補給 - 512 kcal タパク 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補給 - 508 kcal タパク 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） カレーの唐揚げ 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補給 - 496 kcal タパク 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 かぼちゃのいとし煮 パ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補給 - 503 kcal タパク 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補給 - 521 kcal タパク 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補給 - 513 kcal タパク 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補給 - 503 kcal タパク 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値 [※] - 495 kcal たんぱく 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値 [※] - 483 kcal たんぱく 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値 [※] - 461 kcal たんぱく 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値 [※] - 490 kcal たんぱく 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値 [※] - 497 kcal たんぱく 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値 [※] - 487 kcal たんぱく 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値 [※] - 475 kcal たんぱく 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 キャベツミンチ炒め オクラのおかか和え かぼちゃサラダ	I値 [※] - 488 kcal たんぱく 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値 [※] - 489 kcal たんぱく 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） カレーの唐揚げ 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値 [※] - 474 kcal たんぱく 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 かぼちゃのいとし煮 ペンのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 大根なます	I値 [※] - 494 kcal たんぱく 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値 [※] - 468 kcal たんぱく 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値 [※] - 500 kcal たんぱく 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値 [※] - 483 kcal たんぱく 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値 [※] - 732 kcal タ [※] 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値 [※] - 703 kcal タ [※] 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値 [※] - 749 kcal タ [※] 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値 [※] - 679 kcal タ [※] 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 チンゲン菜の辛子和え 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値 [※] - 652 kcal タ [※] 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 カレーの漬け焼き 麩の卵とじ 果物（オレンジ）	I値 [※] - 662 kcal タ [※] 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値 [※] - 786 kcal タ [※] 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 キャベツミンチ炒め オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ 牛肉コロケ ウインナー 果物（キウイ）	I値 [※] - 722 kcal タ [※] 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。

（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
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ﾎﾙﾂ - 697 kcal ﾀﾊﾞｸ 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ﾎﾙﾂ - 694 kcal ﾀﾊﾞｸ 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ﾎﾙﾂ - 829 kcal ﾀﾊﾞｸ 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 チンゲン菜の卵和え 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ﾎﾙﾂ - 755 kcal ﾀﾊﾞｸ 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ﾎﾙﾂ - 760 kcal ﾀﾊﾞｸ 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ﾎﾙﾂ - 771 kcal ﾀﾊﾞｸ 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。