

配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 10月13日（月）～10月19日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
10月13日 （月）	ご飯（150g） 鶏の天ぷら かぼちゃのいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え スパゲティサラダ	I補給 - 505 kcal タパク 20 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのおろし煮 ペンのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 長芋の酢の物	I補給 - 510 kcal タパク 25.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 2.3 g
10月14日 （火）	ご飯（150g） カレイの梅煮 揚げだし豆腐 キャベツミンチ炒め ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補給 - 496 kcal タパク 24.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 鱈の甘酢あんかけ 筑前煮 切干大根の煮物 オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 505 kcal タパク 22.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 3 g
10月15日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 大根の薄くす煮 ほうれん草のたくあん和え かぼちゃサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 18.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 焼きビーフン ピーマンの卵和え もやしとツナの酢の物	I補給 - 519 kcal タパク 25.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.3 g
10月16日 （木）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I補給 - 511 kcal タパク 18.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） さばの照焼き 肉じゃが れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え コールスローサラダ	I補給 - 511 kcal タパク 25.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.6 g
10月17日 （金）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き さつま芋の煮付け 炒り豆腐 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 22.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ がんもの含め煮 ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物	I補給 - 527 kcal タパク 19.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.1 g
10月18日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き けんちん煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え もやしのナムル	I補給 - 500 kcal タパク 26 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのエビあんかけ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の梅おかか和え 春雨サラダ	I補給 - 491 kcal タパク 22.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.2 g
10月19日 （日）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 大根の薄くす煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ	I補給 - 524 kcal タパク 19.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 厚揚げの煮物 小松菜の炒め物 ブロッコリーの卵和え 大根なます	I補給 - 496 kcal タパク 16.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 72.2 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 10月13日（月）～10月19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
10月13日 （月）	ご飯（150g） 鶏の天ぷら かぼちゃのいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え スパゲティサラダ	I補キ [®] - 500 kcal タパ [®] ク 22.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのおろし煮 パンネのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 長芋の酢の物	I補キ [®] - 510 kcal タパ [®] ク 24 g 脂質 11.9 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1 g
10月14日 （火）	ご飯（150g） カレイの煮つけ 揚げだし豆腐 キャベツミンチ炒め ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補キ [®] - 481 kcal タパ [®] ク 23.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 鱈の甘酢あんかけ 筑前煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 炒りたまごサラダ	I補キ [®] - 488 kcal タパ [®] ク 22.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 1.2 g
10月15日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 大根の薄くず煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃサラダ	I補キ [®] - 503 kcal タパ [®] ク 18.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 焼きビーフン ピーマンの卵和え もやしとツナの酢の物	I補キ [®] - 471 kcal タパ [®] ク 22.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 1.1 g
10月16日 （木）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I補キ [®] - 473 kcal タパ [®] ク 17.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） さばの照焼き 肉じゃが れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え コールスローサラダ	I補キ [®] - 479 kcal タパ [®] ク 22.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 1 g
10月17日 （金）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き さつま芋の煮付け 炒り豆腐 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I補キ [®] - 493 kcal タパ [®] ク 22.7 g 脂質 8 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ がんもの含め煮 ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物	I補キ [®] - 473 kcal タパ [®] ク 18.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 0.9 g
10月18日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き けんちん煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え もやしのナムル	I補キ [®] - 451 kcal タパ [®] ク 22.9 g 脂質 7.3 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのエビあんかけ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のおかか和え 春雨サラダ	I補キ [®] - 484 kcal タパ [®] ク 22.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.1 g
10月19日 （日）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 大根の薄くず煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ	I補キ [®] - 500 kcal タパ [®] ク 18.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 厚揚げの煮物 小松菜の炒め物 ブロッコリーの卵和え 大根なます	I補キ [®] - 456 kcal タパ [®] ク 16.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 67.7 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 10月13日（月）～10月19日（日）
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
10月13日 （月）	ご飯（150g） 鶏の天ぷら 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え スパゲティサラダ さばの照り焼き 焼き餃子 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 821 kcal タパ [®] ク 38.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 95 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 厚揚げのおろし煮 ペンのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 長芋の酢の物 牛肉ピーマン炒め 竹輪の磯辺揚げ 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 726 kcal タパ [®] ク 35.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 3.5 g
10月14日 （火）	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 揚げだし豆腐 キャベツミンチ炒め ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物 ピーマンの肉詰め 人参の明太炒め 果物（オレンジ）	I礼ギ [®] - 645 kcal タパ [®] ク 33.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） 鱈の甘酢あんかけ 卵焼き 筑前煮 切干大根の煮物 オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ 豚キムチ なすの天ぷら 果物（オレンジ）	I礼ギ [®] - 670 kcal タパ [®] ク 32.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 4.2 g
10月15日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 大根の薄くず煮 ほうれん草のたくあん和え かぼちゃサラダ 鮭の塩麹焼き ホタテフライ 果物（りんご）	I礼ギ [®] - 726 kcal タパ [®] ク 41.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 焼きビーフン ピーマンの卵和え もやしとツナの酢の物 牛肉コロッケ 厚揚げの煮物 果物（りんご）	I礼ギ [®] - 684 kcal タパ [®] ク 32 g 脂質 20.3 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 3.5 g
10月16日 （木）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物 鶏の照り焼き 信田煮 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 748 kcal タパ [®] ク 40.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） さばの照り焼き 卵焼き 肉じゃが れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え コールスローサラダ フライドチキン 麩の卵とじ 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 720 kcal タパ [®] ク 42.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.5 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。

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 10月13日（月）～10月19日（日）



彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
10月17日 （金）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き さつま芋の煮付け 炒り豆腐 小松菜のツナ和え マカロニサラダ とんかつ はんぺんのバター焼き 果物（オレンジ）	エネルギー - 785 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 卵焼き がんもの含め煮 ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物 カレーの漬け焼き しゅうまい 果物（オレンジ）	エネルギー - 733 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 3.5 g
10月18日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き けんちん煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え もやしナムル 手作りハンバーグ 春巻き 果物（りんご）	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き かぼちゃのエビあんかけ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の梅おなか和え 春雨サラダ 牛肉のしぐれ煮 ピーマンのおなか炒め 果物（りんご）	エネルギー - 624 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 3 g
10月19日 （日）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 大根の薄くす煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ 豚肉の生姜焼き ウインナー 果物（キウイ）	エネルギー - 712 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.7 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 卵焼き 厚揚げの煮物 小松菜の炒め物 ブロッコリーの卵和え 大根なます 白身魚フライ えのきのベーコン巻き 果物（キウイ）	エネルギー - 729 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.1 g 炭水化物 91.7 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。