

# 配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 11月24日（月）～11月30日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月24日 （月）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I補給 - 498 kcal タパク 21.8 g 脂質 12 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ さつま芋の甘煮 卵の花 チンゲン菜の梅おかか和え 大根なます	I補給 - 498 kcal タパク 18.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.4 g
11月25日 （火）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物	I補給 - 520 kcal タパク 26 g 脂質 8.3 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのスープ煮 オクラのさっぱり和え マカロニサラダ	I補給 - 522 kcal タパク 19.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.3 g
11月26日 （水）	ご飯（150g） タラのマリネ がんもの含め煮 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ	I補給 - 502 kcal タパク 20.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I補給 - 506 kcal タパク 21.2 g 脂質 9 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.6 g
11月27日 （木）	ご飯（150g） 八宝菜 さつま芋の煮付け ナポリタン ほうれん草のたくあん和え もやしとツナの酢の物	I補給 - 516 kcal タパク 15.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） イワシの天ぷら 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の薄くず煮 ピーマンの塩昆布和え かぼちゃサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 20.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.3 g
11月28日 （金）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの明太子炒め ブロッコリーのツナ和え ごぼうサラダ	I補給 - 496 kcal タパク 25 g 脂質 11.8 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 肉豆腐 小松菜のそぼろ炒め 果物（オレンジ） ビーフンの酢の物	I補給 - 500 kcal タパク 25.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.3 g
11月29日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 ピーマンとささみのごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 493 kcal タパク 25.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら オクラの梅おかか和え スパゲティサラダ	I補給 - 521 kcal タパク 12 g 脂質 12.8 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.6 g
11月30日 （日）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 大根の生姜煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の辛子和え 春雨サラダ	I補給 - 500 kcal タパク 19.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） さばの照焼き かぼちゃのエビあんかけ なすのそぼろ炒め ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え	I補給 - 515 kcal タパク 26.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.3 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 11月24日（月）～11月30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
11月24日 （月）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I値 <sup>※</sup> - 459 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ さつま芋の甘煮 卵の花 チンゲン菜のおかか和え 大根なます	I値 <sup>※</sup> - 485 kcal ﾀﾊﾟｸ 18.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 1 g
11月25日 （火）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 もやしのカレー炒め オクラのさっぱり和え マカロニサラダ	I値 <sup>※</sup> - 514 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.1 g
11月26日 （水）	ご飯（150g） タラのマリネ がんもの含め煮 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ	I値 <sup>※</sup> - 479 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 468 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 1 g
11月27日 （木）	ご飯（150g） 八宝菜 さつま芋の煮付け ナポリタン ほうれん草のおかか和え もやしとツナの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 458 kcal ﾀﾊﾟｸ 14 g 脂質 6.4 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯（150g） いわしの天ぷら 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の薄くず煮 ピーマンの和え物 かぼちゃサラダ	I値 <sup>※</sup> - 473 kcal ﾀﾊﾟｸ 17.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 0.8 g
11月28日 （金）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの炒め煮 ブロッコリーのツナ和え ごぼうサラダ	I値 <sup>※</sup> - 483 kcal ﾀﾊﾟｸ 23 g 脂質 11 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ 肉豆腐 小松菜のそぼろ炒め 果物（オレンジ） ビーフンの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 461 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.5 g 脂質 5.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1 g
11月29日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 ピーマンとささみのごま和え 長芋の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 459 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 牛肉コロケ 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら オクラのおかか和え スパゲティサラダ	I値 <sup>※</sup> - 496 kcal ﾀﾊﾟｸ 13.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 1.2 g
11月30日 （日）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 大根の生姜煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の辛子和え 春雨サラダ	I値 <sup>※</sup> - 489 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さばの照焼き かぼちゃのエビあんかけ なすのそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え 酢味噌和え	I値 <sup>※</sup> - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 78 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 11月24日（月）～11月30日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月24日 （月）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き かぼちゃのいとし煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え コールスローサラダ とんかつ ピーマンのおかか炒め 果物（柿）	I値 <sup>※</sup> - 761 kcal タパ <sup>※</sup> 36.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き さつま芋の甘煮 卵の花 チンゲン菜の梅おかか和え 大根なます 豚キムチ 竹輪の磯辺揚げ 果物（柿）	I値 <sup>※</sup> - 695 kcal タパ <sup>※</sup> 31.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 4.1 g
11月25日 （火）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物 鶏の唐揚げ 信田煮 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 745 kcal タパ <sup>※</sup> 38.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 4.2 g	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 もやしのカレー炒め オクラのさっぱり和え マカロニサラダ さばの照り焼き はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 770 kcal タパ <sup>※</sup> 38.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 3.6 g
11月26日 （水）	ご飯（150g） タラのマリネ 卵焼き がんもの含め煮 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ 牛肉ピーマン炒め しゅうまい ウインナー	I値 <sup>※</sup> - 785 kcal タパ <sup>※</sup> 32.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物 フライドチキン 人参の明太炒め 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 710 kcal タパ <sup>※</sup> 36.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 3.6 g
11月27日 （木）	ご飯（150g） 八宝菜 卵焼き さつま芋の煮付け ナポリタン ほうれん草のたくあん和え もやしとツナの酢の物 アジフライ 焼き餃子 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 797 kcal タパ <sup>※</sup> 33.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） イワシの天ぷら 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の薄くす煮 ピーマンの塩昆布和え かぼちゃサラダ 豚肉の生姜焼き なすの煮物 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 650 kcal タパ <sup>※</sup> 28.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 87 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。

（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 11月24日（月）～11月30日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月28日 （金）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの明太子炒め ブロッコリーのツナ和え ごぼうサラダ 肉団子のケチャップ煮 はんぺんのバター焼き 果物（オレンジ）	I単位 - 667 kcal タンパク 33.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） カレイの梅煮 卵焼き 肉豆腐 小松菜のそぼろ炒め 果物（オレンジ） ビーフンの酢の物 手作りハンバーグ 春巻き ホタテフライ	I単位 - 820 kcal タンパク 44.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 4.1 g
11月29日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 ピーマンとささみのごま和え 長芋の酢の物 チキンフライ えのきのベーコン巻き 果物（柿）	I単位 - 714 kcal タンパク 42.5 g 脂質 19 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら オクラの梅おかか和え スパゲティサラダ さわらのカレー焼き 麩の卵とじ 果物（柿）	I単位 - 703 kcal タンパク 27.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.6 g
11月30日 （日）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き 大根の生姜煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の辛子和え 春雨サラダ 鶏のソテー さつまいもの天ぷら 果物（りんご）	I単位 - 773 kcal タンパク 31.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き かぼちゃのエビあんかけ なすのそぼろ炒め ほうれん草のたくあん和え 酢味噌和え ピーマンの肉詰め 信田煮 果物（りんご）	I単位 - 691 kcal タンパク 36.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 89.7 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。