

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 11月17日(月)～11月23日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月17日 (月)	ご飯(150g) さばの照焼き さつま芋の煮付け キャベツ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	エネルギー - 512 kcal タンパク 25.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) タンドリーチキン 高野豆腐の力二あんかけ煮 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え かぼちゃサラダ	エネルギー - 526 kcal タンパク 22.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.7 g
11月18日 (火)	ご飯(150g) いわしの蒲焼 厚揚げの煮物 なすとピーマンの味噌炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ	エネルギー - 520 kcal タンパク 20.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 筑前煮 明太子スパゲティ 小松菜の辛子和え もやしのごま酢和え	エネルギー - 501 kcal タンパク 24 g 脂質 7.4 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.5 g
11月19日 (水)	ご飯(150g) ハンバーグのトマト煮 がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チンゲン菜の梅おかか和え ビーフンの酢の物	エネルギー - 500 kcal タンパク 17 g 脂質 11.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(150g) 木キのごま味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 炒り豆腐 ピーマンとツナの和え物 コールスローサラダ	エネルギー - 507 kcal タンパク 23.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.4 g
11月20日 (木)	ご飯(150g) タラの粕焼き マーボーなす 卵の花 小松菜のごま和え スパゲティサラダ	エネルギー - 504 kcal タンパク 24 g 脂質 10.7 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(150g) 鯵の照焼き 肉じゃが 春雨の炒め物 ブロッコリーの卵和え 酢味噌和え	エネルギー - 522 kcal タンパク 25 g 脂質 6.1 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2.6 g
11月21日 (金)	ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え もやしのナムル	エネルギー - 508 kcal タンパク 20.7 g 脂質 12 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 厚揚げの煮物 五目きんぴら チンゲン菜の辛子和え 大根サラダ	エネルギー - 499 kcal タンパク 14.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 2.9 g
11月22日 (土)	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の力二あんかけ ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	エネルギー - 507 kcal タンパク 24.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物	エネルギー - 500 kcal タンパク 25.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.4 g
11月23日 (日)	ご飯(150g) カレイの梅煮 厚揚げの卵とじ 焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	エネルギー - 522 kcal タンパク 25.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) チキンカツ 里芋のそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナのナムル ごぼうサラダ	エネルギー - 517 kcal タンパク 19.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.1 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17日(月)～11月23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17日 (月)	ご飯(150g) さばの照焼き さつま芋の煮付け キャベツ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	エネルギー - 473 kcal タンパク 22.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(150g) タンドリーチキン 高野豆腐のあんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え かぼちゃサラダ	エネルギー - 502 kcal タンパク 20.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.2 g
11月18日 (火)	ご飯(150g) いわしの蒲焼き 厚揚げの煮物 なすとピーマンの味噌炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ	エネルギー - 522 kcal タンパク 19.3 g 脂質 15 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 0.7 g	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 筑前煮 明太子スパゲティ 小松菜の辛子和え もやしのごま酢和え	エネルギー - 463 kcal タンパク 23.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.3 g
11月19日 (水)	ご飯(150g) ハンバーグのトマト煮 がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チンゲン菜のおかか和え ビーフンの酢の物	エネルギー - 468 kcal タンパク 15.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) 木キのごま味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 炒り豆腐 ピーマンとツナの和え物 コールスローサラダ	エネルギー - 487 kcal タンパク 22.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 1.2 g
11月20日 (木)	ご飯(150g) タラの粕焼き マーボーなす 卯の花 小松菜のごま和え スパゲティサラダ	エネルギー - 441 kcal タンパク 20 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 肉じゃが 春雨の炒め物 ブロッコリーの卵和え 酢味噌和え	エネルギー - 507 kcal タンパク 23.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 1.2 g
11月21日 (金)	ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え もやしのナムル	エネルギー - 489 kcal タンパク 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 厚揚げの煮物 五目きんぴら チンゲン菜の辛子和え 大根サラダ	エネルギー - 466 kcal タンパク 12.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 1.5 g
11月22日 (土)	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根のあんかけ ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	エネルギー - 469 kcal タンパク 22 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物	エネルギー - 480 kcal タンパク 24.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.5 g
11月23日 (日)	ご飯(150g) カレイの煮つけ 厚揚げの卵とじ 焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	エネルギー - 501 kcal タンパク 24.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) チキンカツ 里芋のそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナのナムル ごぼうサラダ	エネルギー - 506 kcal タンパク 18.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 0.7 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。

(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17日(月)～11月23日(日)



彩り御膳(特S)

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月17日 (月)	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き さつま芋の煮付け キャベツ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 肉団子のケチャップ煮 焼き餃子 果物(キウイ)	I礼ギ - 755 kcal タソパク 34.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯(150g) タンドリーチキン 卵焼き 高野豆腐の力二あんかけ煮 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え かぼちゃサラダ 鮭の塩焼き 春巻き 果物(キウイ)	I礼ギ - 750 kcal タソパク 40.8 g 脂質 22 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 3.8 g
11月18日 (火)	ご飯(150g) いわしの蒲焼 卵焼き 厚揚げの煮物 なすとピーマンの味噌炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ 豚キムチ はんぺんのバター焼き 果物(柿)	I礼ギ - 686 kcal タソパク 32.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 卵焼き 筑前煮 明太子スパゲティ 小松菜の辛子和え もやしのごま酢和え 牛肉のしぐれ煮 ホタテフライ 果物(柿)	I礼ギ - 705 kcal タソパク 37.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.5 g
11月19日 (水)	ご飯(150g) ハンバーグのトマト煮 卵焼き がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チングン菜の梅おかか和え ビーフンの酢の物 赤魚の漬け焼き 竹輪の磯辺揚げ 果物(りんご)	I礼ギ - 695 kcal タソパク 33.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 4.4 g	ご飯(150g) 木キのごま味噌焼き 卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 炒り豆腐 ピーマンとツナの和え物 コールスローサラダ 牛肉コロッケ 信田煮 果物(りんご)	I礼ギ - 709 kcal タソパク 31.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 3.7 g
11月20日 (木)	ご飯(150g) タラの粕焼き 卵焼き マーボーなす 卵の花 小松菜のごま和え スパゲティサラダ とんかつ えのきのベーコン巻き 果物(オレンジ)	I礼ギ - 808 kcal タソパク 38.8 g 脂質 33.8 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き 肉じゃが 春雨の炒め物 ブロッコリーの卵和え 酢味噌和え チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物(オレンジ)	I礼ギ - 682 kcal タソパク 42.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.6 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 11月17日(月)～11月23日(日)



彩り御膳(特S)

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
11月21日 (金)	ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え もやしのナムル 牛肉ピーマン炒め ワインナー 果物(柿)	I礼ギ - 716 kcal タソパク 29.6 g 脂質 27.2 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 卵焼き 厚揚げの煮物 五目きんぴら チンゲン菜の辛子和え 大根サラダ カレイの漬け焼き はんぺんの磯辺焼 果物(柿)	I礼ギ - 658 kcal タソパク 31.3 g 脂質 18 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 4.2 g
11月22日 (土)	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 大根の力二あんかけ ほうれん草の葉種和え ポテトサラダ 牛肉コロッケ 信田煮 果物(りんご)	I礼ギ - 709 kcal タソパク 32.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物 手作りハンバーグ さつまいもの甘煮 果物(りんご)	I礼ギ - 723 kcal タソパク 36.8 g 脂質 20 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 3.3 g
11月23日 (日)	ご飯(150g) カレイの梅煮 卵焼き 厚揚げの卵とじ 焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物 ロールキャベツのケチャップ煮 春巻き 果物(オレンジ)	I礼ギ - 753 kcal タソパク 37.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) チキンカツ 卵焼き 里芋のそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナのナムル ごぼうサラダ 鮭の照焼き しゅうまい 果物(オレンジ)	I礼ギ - 754 kcal タソパク 38.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 90.1 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。