

# 配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 12月1日（月）～12月7日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月1日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐のカニあんかけ煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物	I補給 - 499 kcal タパク 28.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ	I補給 - 526 kcal タパク 24.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 2.5 g
12月2日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き さつま芋のいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜の梅おかか和え ゆで卵サラダ	I補給 - 493 kcal タパク 20.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し がんもの含め煮 ポークビーンズ 小松菜の卵和え もやしのナムル	I補給 - 497 kcal タパク 23.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.9 g
12月3日 （水）	ご飯（150g） さばの照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ペンのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 512 kcal タパク 28.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） 鶏の天ぷら 大根の生姜煮 ピーマンとえびのカレー炒め ほうれん草の白和え かぼちゃサラダ	I補給 - 511 kcal タパク 21.2 g 脂質 14 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 1.9 g
12月4日 （木）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 高野豆腐の含め煮 ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え スパゲティサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 20.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物	I補給 - 506 kcal タパク 24.1 g 脂質 6.3 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 2.6 g
12月5日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の味噌煮 厚揚げのきのこあんかけ 焼きビーフン ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 514 kcal タパク 22.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 じゃがいものそぼろ煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜のナムル コールスローサラダ	I補給 - 521 kcal タパク 15.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 2.2 g
12月6日 （土）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I補給 - 524 kcal タパク 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き かぼちゃの煮付け 明太子スパゲティ ブロッコリーの卵和え 大根なます	I補給 - 520 kcal タパク 24.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.3 g
12月7日 （日）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 筑前煮 キャベツの甘辛煮 オクラの梅おかか和え もやしのごま酢和え	I補給 - 509 kcal タパク 18.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I補給 - 518 kcal タパク 22 g 脂質 13.1 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.8 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 12月1日（月）～12月7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
12月1日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐のあんかけ ふきのピリ辛そぼろ炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物	I単位 - 469 kcal たんぱく 25.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ	I単位 - 503 kcal たんぱく 23.7 g 脂質 9 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 1 g
12月2日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き さつま芋のいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜のおかか和え ゆで卵サラダ	I単位 - 466 kcal たんぱく 19.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し がんもの含め煮 ポークビーンズ 小松菜の卵和え もやしのナムル	I単位 - 460 kcal たんぱく 22.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.4 g
12月3日 （水）	ご飯（150g） さばの照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ パンネのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I単位 - 478 kcal たんぱく 24.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 鶏の天ぷら 大根の生姜煮 ピーマンとえびのカレー炒め ほうれん草の白和え かぼちゃサラダ	I単位 - 471 kcal たんぱく 23 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 0.8 g
12月4日 （木）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え スパゲティサラダ	I単位 - 518 kcal たんぱく 21.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物	I単位 - 459 kcal たんぱく 22.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 1.3 g
12月5日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の味噌煮 厚揚げのきのこあんかけ 焼きビーフン ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物	I単位 - 474 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 じゃがいものそぼろ煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜のナムル コールスローサラダ	I単位 - 492 kcal たんぱく 14.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 1.2 g
12月6日 （土）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I単位 - 505 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き かぼちゃの煮つけ 明太子スパゲティ ブロッコリーの卵和え 大根なます	I単位 - 511 kcal たんぱく 25 g 脂質 8.8 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 1.1 g
12月7日 （日）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 筑前煮 キャベツの甘辛煮 オクラのおかか和え もやしのごま酢和え	I単位 - 493 kcal たんぱく 19.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I単位 - 471 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 11 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.3 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 12月1日（月）～12月7日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月1日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め オクラのさっぱり和え ビーフンの酢の物 アジフライ 焼き餃子 果物（オレンジ）	I単位 - 761 kcal タンパク 46.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ 牛肉のしぐれ煮 麩の卵とじ 果物（オレンジ）	I単位 - 666 kcal タンパク 33.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.2 g
12月2日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き さつま芋のいとこ煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜の梅おかか和え ゆで卵サラダ 牛肉コロケ えのきのベーコン巻き 果物（キウイ）	I単位 - 705 kcal タンパク 27.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き がんもの含め煮 ポークビーンズ 小松菜の卵和え もやしのナムル 豚肉の生姜焼き しゅうまい 果物（キウイ）	I単位 - 712 kcal タンパク 33.9 g 脂質 22 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 4.1 g
12月3日 （水）	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ペンネのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 とんかつ さつまいもの甘煮 果物（みかん）	I単位 - 808 kcal タンパク 41.8 g 脂質 27.5 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯（150g） 鶏の天ぷら 卵焼き 大根の生姜煮 ピーマンとえびのカレー炒め ほうれん草の白和え かぼちゃサラダ 鮭の塩焼き 信田煮 果物（みかん）	I単位 - 715 kcal タンパク 41.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 3 g
12月4日 （木）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきの五目煮 小松菜の辛子和え スパゲティサラダ 牛肉ピーマン炒め ウインナー 果物（りんご）	I単位 - 716 kcal タンパク 29.4 g 脂質 28.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 炒り豆腐 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物 手作りハンバーグ 竹輪の磯辺揚げ 果物（りんご）	I単位 - 740 kcal タンパク 38.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 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 12月1日（月）～12月7日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月5日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の味噌煮 卵焼き 厚揚げのきのこあんかけ 焼きビーフン ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物 チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物（柿）	I単位 - 684 kcal タンパク 39.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜のナムル コールスローサラダ さばの照り焼き はんぺんの磯辺焼 果物（柿）	I単位 - 777 kcal タンパク 33.6 g 脂質 31.5 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 3.8 g
12月6日 （土）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー 果物（オレンジ） ポテトサラダ 豚キムチ しゅうまい ホタテフライ	I単位 - 812 kcal タンパク 39.7 g 脂質 31.4 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き かぼちゃの煮付け 明太子スパゲティ ブロッコリーの卵和え 大根なます 鶏の唐揚げ 焼き餃子 果物（オレンジ）	I単位 - 758 kcal タンパク 35.5 g 脂質 24.2 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.6 g
12月7日 （日）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 筑前煮 キャベツの甘辛煮 オクラの梅おかか和え もやしのごま酢和え カレイの漬け焼き 春巻き 果物（みかん）	I単位 - 709 kcal タンパク 35.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ フライドチキン ジャーマンポテト 果物（みかん）	I単位 - 760 kcal タンパク 38.1 g 脂質 26.5 g 炭水化物 89.3 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。