

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 12月29日(月)～1月4日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月29日 (月)	ご飯(150g) タンドリーチキン がんもの含め煮 明太子スパゲティ チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ - 523 kcal タソパク 21.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼 炒り豆腐 ふきのピリ辛そぼろ炒め プロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I礼ギ - 497 kcal タソパク 22.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.6 g
12月30日 (火)	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 厚揚げマーボー <sup>1</sup> 五目きんぴら 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I礼ギ - 511 kcal タソパク 24.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 高野豆腐の力二あんかけ煮 キャベツミンチ炒め オクラのネバネバ和え スパゲティサラダ	I礼ギ - 516 kcal タソパク 26.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.6 g
12月31日 (水)	ご飯(150g) えびの天ぷら 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の柚子味噌かけ ピーマンとツナの和え物 かぼちゃサラダ	I礼ギ - 508 kcal タソパク 20.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(150g) すきやき煮 さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物	I礼ギ - 501 kcal タソパク 14.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.5 g
1月1日 (木)	正月休業日			
1月2日 (金)	正月休業日			
1月3日 (土)	ご飯(150g) 白身魚のフライ 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え 紅白なます	I礼ギ - 504 kcal タソパク 22 g 脂質 8.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 高野豆腐の含め煮 いんげんの明太子炒め 果物(みかん) マカロニサラダ	I礼ギ - 495 kcal タソパク 15.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 2.3 g
1月4日 (日)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 大根の生姜煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ	I礼ギ - 501 kcal タソパク 21.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ かぼちゃのいとこ煮 プロッコリーのスープ煮 オクラの梅おかか和え 酢味噌和え	I礼ギ - 495 kcal タソパク 19.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 2.5 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 12月29日(月)～1月4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29日 (月)	ご飯(150g) タンドリーチキン がんもの含め煮 明太子スパゲティ チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ - 511 kcal タバク 19.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼き 炒り豆腐 ふきのピリ辛そぼろ炒め プロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I礼ギ - 502 kcal タバク 22 g 脂質 11.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.1 g
12月30日 (火)	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 厚揚げマーボー <sup>+</sup> 五目きんぴら 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I礼ギ - 471 kcal タバク 22.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 高野豆腐のあんかけ キャベツミニチ炒め オクラのネバネバ和え スパゲティサラダ	I礼ギ - 486 kcal タバク 24.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.1 g
12月31日 (水)	ご飯(150g) えびの天ぷら 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の柚子味噌かけ ピーマンとツナの和え物 かぼちゃサラダ	I礼ギ - 487 kcal タバク 20.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯(150g) すきやき煮 さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物	I礼ギ - 477 kcal タバク 16.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 1.1 g
1月1日 (木)			正月休業日	

1月2日 (金)		正月休業日
-------------	--	-------

1月3日 (土)	ご飯(150g) 白身魚フライ 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え 紅白なます	I礼ギ - 470 kcal タバク 20.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 高野豆腐の含め煮 いんげんの炒め煮 果物(みかん) マカロニサラダ	I礼ギ - 479 kcal タバク 13.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 1.2 g
1月4日 (日)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 大根の生姜煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ	I礼ギ - 466 kcal タバク 19.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ かぼちゃのいとこ煮 プロッコリーのスープ煮 オクラのおかか和え 酢味噌和え	I礼ギ - 483 kcal タバク 19.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 80.8 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 12月29日（月）～1月4日（日）



彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月29日 (月)	ご飯（150g） タンドリーチキン 卵焼き がんもの含め煮 明太子スパゲティ チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ さばの塩焼き えのきのベーコン巻き 果物（りんご）	I礼ギ - 786 kcal タソパク 38.4 g 脂質 35.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 炒り豆腐 ふきのピリ辛そぼろ炒め 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 ホタテフライ 果物（りんご）	I礼ギ - 718 kcal タソパク 35.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 4.4 g
12月30日 (火)	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き 厚揚げマーボー 五目きんぴら 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 牛肉ピーマン炒め はんぺんの磯辺焼 果物（キウイ）	I礼ギ - 698 kcal タソパク 33.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 3 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 高野豆腐の力二あんかけ煮 キャベツミンチ炒め オクラのネバネバ和え スパゲティサラダ チキンフライ ジャーマンポテト 果物（キウイ）	I礼ギ - 751 kcal タソパク 43.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 3.7 g
12月31日 (水)	ご飯（150g） えびの天ぷら 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合せ 大根の柚子味噌かけ ピーマンとツナの和え物 かぼちゃサラダ 豚肉の生姜焼き 焼き餃子 果物（オレンジ）	I礼ギ - 698 kcal タソパク 29.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯（150g） すきやき煮 卵焼き さつまいの甘煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物 カレイの漬け焼き ワインナー 果物（オレンジ）	I礼ギ - 680 kcal タソパク 31.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 3.8 g
1月1日 (木)				

正月休業日

（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 12月29日（月）～1月4日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月2日 (金)			正 月 休 業 日	
1月3日 (土)	ご飯（150g） 白身魚のフライ 卵焼き 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の卵和え 紅白なます 鶏の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ 果物（みかん）	I礼ギ - 719 kcal タツパク 42 g 脂質 15.5 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 卵焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんの明太子炒め 果物（みかん） マカロニサラダ 鮭の塩焼き 春巻き さつまいもの甘煮	I礼ギ - 746 kcal タツパク 33.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.4 g
1月4日 (日)	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き がんものの含め煮 大根の生姜煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ とんかつ 信田煮 果物（りんご）	I礼ギ - 814 kcal タツパク 37.8 g 脂質 32.9 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーのスープ煮 オクラの梅おかか和え 酢味噌和え 豚キムチ しゅうまい 果物（りんご）	I礼ギ - 713 kcal タツパク 32 g 脂質 20.5 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 4.1 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。