

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 12月22日（月）～12月28日（日）



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月22日 （月）	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 ニラ玉 ほうれん草のたくあん和え 長芋の酢の物	1人分 - 505 kcal たんぱく 25.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	1人分 - 513 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.4 g
12月23日 （火）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 小松菜の辛子和え 春雨サラダ	1人分 - 518 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 肉じゃが キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え もやしのナムル	1人分 - 503 kcal たんぱく 16.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.6 g
12月24日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 里芋のそぼろ煮 ひじきの五目煮 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え	1人分 - 516 kcal たんぱく 19.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ がんもの含め煮 ナポリタン 果物（みかん） ブロッコリーとゆで卵のサラダ	1人分 - 517 kcal たんぱく 17.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.5 g
12月25日 （木）	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 ほうれん草の菜種和え マカロニサラダ	1人分 - 523 kcal たんぱく 26 g 脂質 12.7 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さばの照焼き ロールキャベツのトマト煮 炒り豆腐 小松菜のツナ和え もずくの酢の物	1人分 - 502 kcal たんぱく 27.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.6 g
12月26日 （金）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 なすのそぼろ炒め チンゲン菜の辛子和え ビーフンの酢の物	1人分 - 495 kcal たんぱく 22 g 脂質 12.5 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮付け 麩とねぎの卵とし オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	1人分 - 519 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.7 g
12月27日 （土）	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け けんちん煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	1人分 - 525 kcal たんぱく 25.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 厚揚げのそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物	1人分 - 513 kcal たんぱく 27.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.5 g
12月28日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き マーボー豆腐 切干大根の煮物 オクラの梅おかか和え 春雨の酢の物	1人分 - 517 kcal たんぱく 22.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） アジフライ さつま芋の甘煮 卵の花 小松菜の卵和え スパゲティサラダ	1人分 - 513 kcal たんぱく 17.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 2.2 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 12月22日（月）～12月28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22日 （月）	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 ニラ玉 ほうれん草のおかか和え 長芋の酢の物	I値 [※] - 487 kcal たんぱく 24.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	I値 [※] - 479 kcal たんぱく 19.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 1.1 g
12月23日 （火）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 小松菜の辛子和え 春雨サラダ	I値 [※] - 484 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 肉じゃが キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え もやしのナムル	I値 [※] - 490 kcal たんぱく 14.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 1.2 g
12月24日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 里芋のそぼろ煮 ひじきの五目煮 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え	I値 [※] - 502 kcal たんぱく 17.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ がんもの含め煮 ナポリタン 果物（みかん） ブロッコリーとゆで卵のサラダ	I値 [※] - 493 kcal たんぱく 17 g 脂質 14.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 0.9 g
12月25日 （木）	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 ほうれん草の菜種和え マカロニサラダ	I値 [※] - 490 kcal たんぱく 25 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さばの照焼き ロールキャベツのトマト煮 炒り豆腐 小松菜のツナ和え もずくの酢の物	I値 [※] - 467 kcal たんぱく 25.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.3 g
12月26日 （金）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 なすのそぼろ炒め チンゲン菜の辛子和え ビーフンの酢の物	I値 [※] - 462 kcal たんぱく 19.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮つけ 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	I値 [※] - 510 kcal たんぱく 19.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 0.9 g
12月27日 （土）	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け けんちん煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	I値 [※] - 494 kcal たんぱく 24 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 厚揚げのそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物	I値 [※] - 491 kcal たんぱく 24.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 1.1 g
12月28日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き マーボー豆腐 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 春雨の酢の物	I値 [※] - 463 kcal たんぱく 22.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） アジフライ さつま芋の甘煮 卵の花 小松菜の卵和え スパゲティサラダ	I値 [※] - 501 kcal たんぱく 17.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 0.8 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22日（月）～12月28日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月22日 （月）	ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き 揚げだし豆腐 二二玉 ほうれん草のたくあん和え 長芋の酢の物 鶏の唐揚げ 竹輪の磯辺揚げ 果物（オレンジ）	I単位 - 721 kcal たんぱく 37 g 脂質 22.8 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ 手作りハンバーグ さつまいもの甘煮 果物（オレンジ）	I単位 - 733 kcal たんぱく 33.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.3 g
12月23日 （火）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 小松菜の辛子和え 春雨サラダ 牛肉の甘辛煮 しゅうまい 果物（りんご）	I単位 - 728 kcal たんぱく 30.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 3 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き 肉じゃが キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え もやしのナムル さばの味噌煮 ピーマンのおかか炒め 果物（りんご）	I単位 - 743 kcal たんぱく 34.3 g 脂質 23.2 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 4.2 g
12月24日 （水）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 里芋のそぼろ煮 ひじきの五目煮 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え さわらの西京焼き 春巻き 果物（みかん）	I単位 - 751 kcal たんぱく 34.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ 卵焼き がんもの含め煮 ナポリタン 果物（みかん） ブロッコリーとゆで卵のサラダ 鶏の照り焼き ホタテフライ さつまいもの甘煮	I単位 - 788 kcal たんぱく 41.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.9 g
12月25日 （木）	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 ほうれん草の菜種和え マカロニサラダ 豚キムチ はんぺんのバター焼き 果物（キウイ）	I単位 - 698 kcal たんぱく 38 g 脂質 20.6 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 炒り豆腐 小松菜のツナ和え もずくの酢の物 牛肉のしぐれ煮 信田煮 果物（キウイ）	I単位 - 708 kcal たんぱく 38.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 81.6 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 12月22日（月）～12月28日（日）
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月26日 （金）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 なすのそぼろ炒め チンゲン菜の辛子和え ビーフンの酢の物 牛肉コロケ 焼き餃子 果物（りんご）	I単位 - 710 kcal タンパク 28.2 g 脂質 24.5 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 卵焼き かぼちゃの煮付け 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ 赤魚の漬け焼き ジャーマンポテト 果物（りんご）	I単位 - 722 kcal タンパク 35.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 3.3 g
12月27日 （土）	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け 卵焼き けんちん煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ 鶏のソテー なすの煮物 果物（オレンジ）	I単位 - 732 kcal タンパク 37.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え 長芋の酢の物 豚肉の生姜焼き えのきのベーコン巻き 果物（オレンジ）	I単位 - 684 kcal タンパク 36.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 3.9 g
12月28日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き マーボー豆腐 切干大根の煮物 オクラの梅おかか和え 春雨の酢の物 とんかつ 麩の卵とじ 果物（みかん）	I単位 - 786 kcal タンパク 37.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） アジフライ 卵焼き さつま芋の甘煮 卵の花 小松菜の卵和え スパゲティサラダ 牛肉ピーマン炒め 人参の明太炒め 果物（みかん）	I単位 - 689 kcal タンパク 25.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 3.2 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。