

# 配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 12月8日（月）～12月14日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月8日 （月）	ご飯（150g） さばのカレー揚げ さつま芋の煮付け 麩とねぎの卵とじ ほうれん草の磯和え ささみのサラダ	I値 <sup>※</sup> - 498 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 26 g 脂質 8.7 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 ロールキャベツのトマト煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 497 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 23.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.3 g
12月9日 （火）	ご飯（150g） 八宝菜 かぼちゃの煮付け 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え ビーフンの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 500 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 16.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 肉じゃが マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	I値 <sup>※</sup> - 516 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 23.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.1 g
12月10日 （水）	ご飯（150g） アジフライ 里芋のごま味噌煮 高野豆腐の卵とじ 果物（りんご） スパゲティサラダ	I値 <sup>※</sup> - 519 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 19.6 g 脂質 13 g 炭水化物 76.5 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ほうれん草の菜種和え 大根なます	I値 <sup>※</sup> - 491 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 26.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.5 g
12月11日 （木）	ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き 炒り豆腐 小松菜のそぼろ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのだんご	I値 <sup>※</sup> - 504 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 27 g 脂質 11.3 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 大根の薄くす煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ	I値 <sup>※</sup> - 506 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 16.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2.5 g
12月12日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ がんもの含め煮 ビーフンのカレー炒め オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ	I値 <sup>※</sup> - 519 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 20.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き 里芋のそぼろ煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 501 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 23.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 3 g
12月13日 （土）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとし煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 524 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 22.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ	I値 <sup>※</sup> - 511 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 15.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.6 g
12月14日 （日）	ご飯（150g） タラの粕焼き 高野豆腐の含め煮 ペンネのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	I値 <sup>※</sup> - 518 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 25.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ かぼちゃのエビあんかけ 豆苗の炒め物 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え	I値 <sup>※</sup> - 507 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 21 g 脂質 11.2 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 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8日（月）～12月14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8日 （月）	ご飯（150g） さばのカレー揚げ さつま芋の煮付け 麩とねぎの卵とし ほうれん草の磯和え ささみのサラダ	I補給 - 481 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ ロールキャベツのトマト煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 473 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.7 g 脂質 6.2 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 1.3 g
12月9日 （火）	ご飯（150g） 八宝菜 かぼちゃの煮つけ 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え ピーマンの酢の物	I補給 - 461 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 肉じゃが マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 0.9 g
12月10日 （水）	ご飯（150g） アジフライ 里芋のごま味噌煮 高野豆腐の卵とし 果物（りんご） スパゲティサラダ	I補給 - 492 kcal ﾀﾊﾟｸ 18.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 0.5 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ほうれん草の菜種和え 大根なます	I補給 - 479 kcal ﾀﾊﾟｸ 26.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 66 g 食塩相当量 1.1 g
12月11日 （木）	ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き 炒り豆腐 小松菜のそぼろ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのナムル	I補給 - 465 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 大根の薄くす煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ	I補給 - 508 kcal ﾀﾊﾟｸ 16.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.1 g
12月12日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ がんもの含め煮 ピーマンのカレー炒め オクラのおかか和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 490 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き 里芋のそぼろ煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I補給 - 446 kcal ﾀﾊﾟｸ 19 g 脂質 4.8 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.3 g
12月13日 （土）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I補給 - 515 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.4 g 脂質 10 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ	I補給 - 507 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 1.2 g
12月14日 （日）	ご飯（150g） タラの粕焼き 高野豆腐の含め煮 パンネのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	I補給 - 480 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ かぼちゃのエビあんかけ 豆苗の炒め物 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え	I補給 - 494 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 77.4 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 12月8日（月）～12月14日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月8日 （月）	ご飯（150g） さばのカレー揚げ 卵焼き さつま芋の煮付け 麩とねぎの卵とじ ほうれん草の磯和え ささみのサラダ 鶏の照り焼き なすの天ぷら 果物（キウイ）	1人分 - 704 kcal たんぱく 44.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物 豚肉の生姜焼き 信田煮 果物（キウイ）	1人分 - 693 kcal たんぱく 34.3 g 脂質 17 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 3.5 g
12月9日 （火）	ご飯（150g） 八宝菜 卵焼き かぼちゃの煮付け 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え ビーフンの酢の物 いわしの天ぷら しゅうまい 果物（みかん）	1人分 - 780 kcal たんぱく 34.2 g 脂質 24.8 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き 肉じゃが マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ とんかつ えのきのベーコン巻き 果物（みかん）	1人分 - 826 kcal たんぱく 38.3 g 脂質 32.9 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 3.4 g
12月10日 （水）	ご飯（150g） アジフライ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 高野豆腐の卵とじ 果物（りんご） スパゲティサラダ 豚キムチ 焼き餃子 ウインナー	1人分 - 786 kcal たんぱく 33.2 g 脂質 30.7 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ほうれん草の菜種和え 大根なます 牛肉ピーマン炒め 春巻き 果物（りんご）	1人分 - 707 kcal たんぱく 34.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 3.6 g
12月11日 （木）	ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き 卵焼き 炒り豆腐 小松菜のそぼろ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのナムル 牛肉コロッケ 竹輪の磯辺揚げ 果物（キウイ）	1人分 - 713 kcal たんぱく 34.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 卵焼き 大根の薄くず煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ カレーの漬け焼き さつまいもの甘煮 果物（キウイ）	1人分 - 692 kcal たんぱく 32.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 103.3 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8日（月）～12月14日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月12日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き がんもの含め煮 ビーフンのカレー炒め オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ 牛肉のしぐれ煮 ジャーマンポテト 果物（みかん）	I単位 - 711 kcal タパク 29 g 脂質 25.9 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物 フライドチキン ホタテフライ 果物（みかん）	I単位 - 751 kcal タパク 43.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 4.2 g
12月13日 （土）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 チキンフライ 信田煮 果物（りんご）	I単位 - 744 kcal タパク 41.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ アジフライ しゅうまい 果物（りんご）	I単位 - 782 kcal タパク 33.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.8 g
12月14日 （日）	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ペンネのケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ とんかつ ピーマンのおかか炒め 果物（オレンジ）	I単位 - 771 kcal タパク 40.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き かぼちゃのエビあんかけ 豆苗の炒め物 オクラのネバネバ和え 酢味噌和え 手作りハンバーグ はんぺんのバター焼き 果物（オレンジ）	I単位 - 707 kcal タパク 34.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 87.3 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。