

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 麸とねぎの卵とじ ほうれん草の磯和え ささみのサラダ	エネルギー - 498 kcal タンパク 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) カレイの梅煮 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	エネルギー - 497 kcal タンパク 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	エネルギー - 500 kcal タンパク 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 マー婆ー豆腐 オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	エネルギー - 516 kcal タンパク 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	エネルギー - 519 kcal タンパク 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 キャベツミニチ炒め ほうれん草の菜種和え 大根なます	エネルギー - 491 kcal タンパク 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) 木キのごま味噌焼き 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	エネルギー - 504 kcal タンパク 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	エネルギー - 506 kcal タンパク 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	エネルギー - 519 kcal タンパク 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	エネルギー - 501 kcal タンパク 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 さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	エネルギー - 524 kcal タンパク 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	エネルギー - 511 kcal タンパク 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	エネルギー - 518 kcal タンパク 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	エネルギー - 507 kcal タンパク 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 麸とねぎの卵とじ ほうれん草の磯和え ささみのサラダ	I礼ギ - 481 kcal タバク 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) カレイの煮つけ 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礼ギ - 473 kcal タバク 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) ハ宝菜 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 ビーフンの酢の物	I礼ギ - 461 kcal タバク 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礼ギ - 491 kcal タバク 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 高野豆腐の卵とじ 果物(りんご) スパゲティサラダ	I礼ギ - 492 kcal タバク 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礼ギ - 479 kcal タバク 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) 木キのごま味噌焼き 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礼ギ - 465 kcal タバク 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	I礼ギ - 508 kcal タバク 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 ビーフンのカレー炒め オクラのおかか和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ - 490 kcal タバク 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礼ギ - 446 kcal タバク 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礼ギ - 515 kcal タバク 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礼ギ - 507 kcal タバク 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 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礼ギ - 480 kcal タバク 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礼ギ - 494 kcal タバク 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 麸とねぎの卵とじ 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）	I礼ギ - 704 kcal タソパク 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） カレイの梅煮 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）	I礼ギ - 693 kcal タソパク 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） ハ宝菜 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）	I礼ギ - 780 kcal タソパク 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）	I礼ギ - 826 kcal タソパク 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 ワインナー	I礼ギ - 786 kcal タソパク 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）	I礼ギ - 707 kcal タソパク 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） 木キのごま味噌焼き 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）	I礼ギ - 713 kcal タソパク 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 カレイの漬け焼き さつまいもの甘煮 果物（キウイ）	I礼ギ - 692 kcal タソパク 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。

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礼ギ - 711 kcal タソパク 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礼ギ - 751 kcal タソパク 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礼ギ - 744 kcal タソパク 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礼ギ - 782 kcal タソパク 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礼ギ - 771 kcal タソパク 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礼ギ - 707 kcal タソパク 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。