

# 配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 12月15日（月）～12月21日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月15日 （月）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵の花 れんこんのきんぴら チンゲン菜の梅おかか和え 長芋の酢の物	I補給 - 490 kcal タパク 18.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ ポトフ 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ごぼうサラダ	I補給 - 507 kcal タパク 18.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.2 g
12月16日 （火）	ご飯（150g） カレイの梅煮 筑前煮 なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草の菜種和え スパゲティサラダ	I補給 - 510 kcal タパク 23.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 春雨とニラのそぼろ炒め ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I補給 - 491 kcal タパク 21 g 脂質 10 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 2.4 g
12月17日 （水）	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 ピーマンとささみのごま和え 酢味噌和え	I補給 - 497 kcal タパク 25.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ がんもの含め煮 明太子スパゲティ オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ	I補給 - 504 kcal タパク 14 g 脂質 13 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 2.4 g
12月18日 （木）	ご飯（150g） タラのみぞれ煮 里芋のごま味噌煮 焼きビーフン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ	I補給 - 524 kcal タパク 21.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとこ煮 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I補給 - 521 kcal タパク 24.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.6 g
12月19日 （金）	ご飯（150g） チキンカツ 高野豆腐の含め煮 ひじきの炒り煮 小松菜のツナ和え ポテトサラダ	I補給 - 520 kcal タパク 20.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 厚揚げのおろし煮 ペンネのケチャップ炒め ほうれん草の磯和え 春雨の酢の物	I補給 - 500 kcal タパク 22.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.1 g
12月20日 （土）	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め オクラのさっぱり和え もやしのだんご	I補給 - 495 kcal タパク 27.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ かぼちゃの煮付け 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え ささみのサラダ	I補給 - 506 kcal タパク 20.8 g 脂質 11 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.2 g
12月21日 （日）	ご飯（150g） さばの味噌煮 がんもの含め煮 大根の薄くす煮 チンゲン菜の卵和え マカロニサラダ	I補給 - 517 kcal タパク 25 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 里芋のそぼろ煮 白菜の卵とじ ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物	I補給 - 519 kcal タパク 13.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.7 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15日（月）～12月21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15日 （月）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵の花 れんこんのきんぴら チンゲン菜のおかか和え 長芋の酢の物	I補給 - 468 kcal ﾀﾊﾟｸ 16.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ ポトフ 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ごぼうサラダ	I補給 - 445 kcal ﾀﾊﾟｸ 15.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 0.8 g
12月16日 （火）	ご飯（150g） カレーの煮つけ 筑前煮 なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草の菜種和え スパゲティサラダ	I補給 - 492 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.7 g 脂質 6.2 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I補給 - 477 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1 g
12月17日 （水）	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 ピーマンとささみのごま和え 酢味噌和え	I補給 - 469 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ がんもの含め煮 明太子スパゲティ オクラのおかか和え かぼちゃサラダ	I補給 - 503 kcal ﾀﾊﾟｸ 15.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 1.4 g
12月18日 （木）	ご飯（150g） タラのみぞれ煮 里芋のごま味噌煮 焼きビーフン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ	I補給 - 477 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物	I補給 - 503 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.1 g
12月19日 （金）	ご飯（150g） チキンカツ 高野豆腐の含め煮 ひじきの炒り煮 小松菜のツナ和え ポテトサラダ	I補給 - 488 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 厚揚げのおろし煮 ペンのケチャップ炒め ほうれん草の磯和え 春雨の酢の物	I補給 - 472 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.2 g
12月20日 （土）	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め オクラのさっぱり和え もやしのだんご	I補給 - 457 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ かぼちゃの煮つけ 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え ささみのサラダ	I補給 - 497 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 1.1 g
12月21日 （日）	ご飯（150g） さばの味噌煮 がんもの含め煮 大根の薄くす煮 チンゲン菜の卵和え マカロニサラダ	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 里芋のそぼろ煮 白菜の卵とじ ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 12 g 脂質 8.9 g 炭水化物 87.6 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15日(月)～12月21日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月15日 (月)	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 卵の花 れんこんのきんぴら チンゲン菜の梅おかか和え 長芋の酢の物 アジフライ さつまいもの甘煮 果物(キウイ)	I栄養 - 738 kcal タパク 34.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯(150g) いわしの磯辺揚げ 卵焼き ポトフ 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ごぼうサラダ 鶏の照り焼き 高野の卵とじ 果物(キウイ)	I栄養 - 701 kcal タパク 38.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 3.3 g
12月16日 (火)	ご飯(150g) カレーの梅煮 卵焼き 筑前煮 なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草の菜種和え スパゲティサラダ 牛肉のしぐれ煮 えのきのベーコン巻き 果物(みかん)	I栄養 - 697 kcal タパク 32.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 春雨とニラのそぼろ炒め ブロッコリーのツナ和え 大根なます チキンフライ 竹輪の磯辺揚げ 果物(みかん)	I栄養 - 705 kcal タパク 39 g 脂質 19.4 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 3.6 g
12月17日 (水)	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き 厚揚げの煮物 大根のそぼろ煮 ピーマンとささみのごま和え 酢味噌和え とんかつ ジャーマンポテト 果物(りんご)	I栄養 - 809 kcal タパク 40.3 g 脂質 30.5 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き がんもの含め煮 明太子スパゲティ オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ 赤魚の西京焼き ホタテフライ 果物(りんご)	I栄養 - 700 kcal タパク 32.3 g 脂質 21 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 4 g
12月18日 (木)	ご飯(150g) タラのみぞれ煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 焼きビーフン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ 手作りハンバーグ 春巻き 果物(キウイ)	I栄養 - 790 kcal タパク 35.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 4 g	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き さつまいものいとこ煮 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え もずくの酢の物 牛肉コロッケ 人参の明太炒め 果物(キウイ)	I栄養 - 703 kcal タパク 30.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.8 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。

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 12月15日（月）～12月21日（日）



彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
12月19日 （金）	ご飯（150g） チキンカツ 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきの炒り煮 小松菜のツナ和え ポテトサラダ さばの塩焼き ピーマンのおかか炒め 果物（オレンジ）	I栄養 - 729 kcal タパク 38 g 脂質 27 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 厚揚げのおろし煮 ペンのケチャップ炒め ほうれん草の磯和え 春雨の酢の物 牛肉ピーマン炒め 焼き餃子 果物（オレンジ）	I栄養 - 719 kcal タパク 31.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.2 g
12月20日 （土）	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め オクラのさっぱり和え もやしのナムル 豚キムチ なすの天ぷら 果物（みかん）	I栄養 - 666 kcal タパク 37.5 g 脂質 17 g 炭水化物 86 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き かぼちゃの煮付け 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え ささみのサラダ 肉団子のケチャップ煮 信田煮 果物（みかん）	I栄養 - 723 kcal タパク 31.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 3.9 g
12月21日 （日）	ご飯（150g） さばの味噌煮 卵焼き がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チンゲン菜の卵和え マカロニサラダ フライドチキン しゅうまい 果物（りんご）	I栄養 - 776 kcal タパク 41.9 g 脂質 26 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の卵とじ ピーマンとツナの和え物 ビーフンの酢の物 鮭の照焼き ウインナー 果物（りんご）	I栄養 - 732 kcal タパク 31.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 4.2 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。