

配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 1月19日（月）～1月25日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月19日 （月）	ご飯（150g） アジフライ マーボー豆腐 白菜の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え 長芋の酢の物	1人分 - 510 kcal タンパク 22.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 さつま芋のいとこ煮 五目きんぴら ほうれん草のごま和え ささみのサラダ	1人分 - 508 kcal タンパク 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.7 g
1月20日 （火）	ご飯（150g） おろしハンバーグ 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 ピーマンのじゃこ和え スパゲティサラダ	1人分 - 516 kcal タンパク 17.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） カレーの漬焼き 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物	1人分 - 497 kcal タンパク 24.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 2.3 g
1月21日 （水）	ご飯（150g） さばの味噌煮 がんもの含め煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます	1人分 - 500 kcal タンパク 23.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 赤魚の南蛮漬け 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	1人分 - 506 kcal タンパク 21.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 2.4 g
1月22日 （木）	ご飯（150g） 鮭の照焼き さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ	1人分 - 520 kcal タンパク 22.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） チキンカツ けんちん煮 ナポリタン ほうれん草の磯和え もやしのごま酢和え	1人分 - 512 kcal タンパク 19.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.2 g
1月23日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 ロールキャベツのトマト煮 卵の花 ブロッコリーのごま和え もずくの酢の物	1人分 - 494 kcal タンパク 21.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ビーフンのカレー炒め チンゲン菜の卵和え コールスローサラダ	1人分 - 510 kcal タンパク 24.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.5 g
1月24日 （土）	ご飯（150g） 赤魚のきのこ煮 厚揚げの煮物 小松菜のそぼろ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ	1人分 - 513 kcal タンパク 22.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） 八宝菜 高野豆腐の含め煮 ペンネのケチャップ炒め オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物	1人分 - 502 kcal タンパク 16.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 2.3 g
1月25日 （日）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ かぼちゃの煮付け れんこんのきんぴら ほうれん草のたくあん和え 酢味噌和え	1人分 - 502 kcal タンパク 19.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 筑前煮 大根の薄くす煮 ピーマンとツナの和え物 スパゲティサラダ	1人分 - 498 kcal タンパク 22.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 2.8 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 1月19日（月）～1月25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
1月19日 （月）	ご飯（150g） アジフライ マーボー豆腐 白菜の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え 長芋の酢の物	I単位 - 494 kcal たんぱく 21.7 g 脂質 13 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 さつま芋のいとし煮 五目きんぴら ほうれん草のごま和え ささみのサラダ	I単位 - 479 kcal たんぱく 12.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 1.4 g
1月20日 （火）	ご飯（150g） おろしハンバーグ 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 ピーマンの和え物 スパゲティサラダ	I単位 - 496 kcal たんぱく 16 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） カレーの漬け焼き 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物	I単位 - 470 kcal たんぱく 23.4 g 脂質 5 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.1 g
1月21日 （水）	ご飯（150g） さばの味噌煮 がんもの含め煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます	I単位 - 486 kcal たんぱく 22.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 赤魚の南蛮漬け 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I単位 - 483 kcal たんぱく 20.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.3 g
1月22日 （木）	ご飯（150g） 鮭の照焼き さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え マカロニサラダ	I単位 - 508 kcal たんぱく 23.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） チキンカツ けんちん煮 ナポリタン ほうれん草の磯和え もやしのごま酢和え	I単位 - 456 kcal たんぱく 17.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 1 g
1月23日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き ロールキャベツのトマト煮 卵の花 ブロッコリーのごま和え もずくの酢の物	I単位 - 496 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ビーフンのカレー炒め チンゲン菜の卵和え コールスローサラダ	I単位 - 475 kcal たんぱく 22.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.2 g
1月24日 （土）	ご飯（150g） 赤魚のきのこ煮 厚揚げの煮物 小松菜のそぼろ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ	I単位 - 459 kcal たんぱく 20.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 八宝菜 高野豆腐の含め煮 ペンネのケチャップ炒め オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物	I単位 - 459 kcal たんぱく 15.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 1.4 g
1月25日 （日）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ かぼちゃの煮つけ れんこんのきんぴら ほうれん草のおかか和え 酢味噌和え	I単位 - 498 kcal たんぱく 18.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 筑前煮 大根の薄くず煮 ピーマンとツナの和え物 スパゲティサラダ	I単位 - 467 kcal たんぱく 21.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 1.1 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。

（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 1月19日（月）～1月25日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月19日 （月）	ご飯（150g） アジフライ 卵焼き マーボー豆腐 白菜の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え 長芋の酢の物 鶏の照り焼き しゅうまい 果物（りんご）	I値 [※] - 750 kcal タパ [※] 42.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 卵焼き さつま芋のいとこ煮 五目きんぴら ほうれん草のごま和え ささみのサラダ タラの西京焼き 麩の卵とじ 果物（りんご）	I値 [※] - 636 kcal タパ [※] 28.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.1 g
1月20日 （火）	ご飯（150g） おろしハンバーグ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 豆苗の炒め物 ピーマンのじゃこ和え スパゲティサラダ ブリの照り焼き なすの煮物 果物（みかん）	I値 [※] - 753 kcal タパ [※] 33.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） カレーの漬焼き 卵焼き 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物 牛肉のしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 果物（みかん）	I値 [※] - 681 kcal タパ [※] 34.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.3 g
1月21日 （水）	ご飯（150g） さばの味噌煮 卵焼き がんもの含め煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます フライドチキン 焼き餃子 果物（オレンジ）	I値 [※] - 750 kcal タパ [※] 39.5 g 脂質 22.5 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 赤魚の南蛮漬け 卵焼き 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ ピーマンの肉詰め さつまいもの天ぷら 果物（オレンジ）	I値 [※] - 693 kcal タパ [※] 29.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.5 g
1月22日 （木）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ 牛肉ピーマン炒め ホタテフライ 果物（キウイ）	I値 [※] - 752 kcal タパ [※] 35.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） チキンカツ 卵焼き けんちん煮 ナポリタン ほうれん草の磯和え もやしのごま酢和え カレーの漬け焼き 春巻き 果物（キウイ）	I値 [※] - 725 kcal タパ [※] 36.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.6 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 1月19日（月）～1月25日（日）
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月23日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 卵の花 ブロッコリーのごま和え もずくの酢の物 豚キムチ えのきのベーコン巻き 果物（みかん）	1人前 - 690 kcal たんぱく 33 g 脂質 24 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ビーフンのカレー炒め チンゲン菜の卵和え コールスローサラダ とんかつ 信田煮 果物（みかん）	1人前 - 826 kcal たんぱく 41.1 g 脂質 35.6 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 3.6 g
1月24日 （土）	ご飯（150g） 赤魚のきのこ煮 卵焼き 厚揚げの煮物 小松菜のそぼろ炒め 果物（りんご） ポテトサラダ 鶏の唐揚げ ウインナー しゅうまい	1人前 - 815 kcal たんぱく 35.7 g 脂質 33 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） 八宝菜 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ペンのケチャップ炒め オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物 白身魚フライ ピーマンのおかか炒め 果物（りんご）	1人前 - 668 kcal たんぱく 27.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 3.5 g
1月25日 （日）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 卵焼き かぼちゃの煮付け れんこんのきんぴら ほうれん草のたくあん和え 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）	1人前 - 702 kcal たんぱく 32.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 筑前煮 大根の薄くず煮 ピーマンとツナの和え物 スパゲティサラダ チキンフライ がんもの煮物 果物（オレンジ）	1人前 - 717 kcal たんぱく 42.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 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。