

配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 1月12日（月）～1月18日（日）

普通食

| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|---|---|---|
| 1月12日 （月） | ご飯（150g） さばの照焼き がんもの含め煮 大根の柚子味噌かけ オクラの梅おかか和え ポテトサラダ | I補給 - 495 kcal タパク 22.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.4 g | ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の辛子和え 大根なます | I補給 - 495 kcal タパク 21.8 g 脂質 8.1 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.7 g |
| 1月13日 （火） | ご飯（150g） 牛肉コロッケ 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜のごま和え 春雨の酢の物 | I補給 - 515 kcal タパク 16 g 脂質 10.5 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.6 g | ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとし煮 いんげんの明太子炒め ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ | I補給 - 522 kcal タパク 24.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 1月14日 （水） | ご飯（150g） カレイの梅煮 里芋のごま味噌煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ | I補給 - 514 kcal タパク 24 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.7 g | ご飯（150g） タラのマリネ じゃがいものそぼろ煮 ペンのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのごま酢和え | I補給 - 518 kcal タパク 22.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.1 g |
| 1月15日 （木） | ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 厚揚げの煮物 キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え ビーフンの酢の物 | I補給 - 498 kcal タパク 15.6 g 脂質 13 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.4 g | ご飯（150g） さばの照焼き 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ | I補給 - 518 kcal タパク 25.5 g 脂質 13 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 1月16日 （金） | ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ | I補給 - 512 kcal タパク 20.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.1 g | ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 炒り豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 | I補給 - 513 kcal タパク 21.2 g 脂質 14 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.3 g |
| 1月17日 （土） | ご飯（150g） イワシの天ぷら 鶏しんじょうの野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え | I補給 - 511 kcal タパク 22.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.1 g | ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き かぼちゃのいとし煮 大根の生姜煮 ピーマンの塩昆布和え マカロニサラダ | I補給 - 492 kcal タパク 20 g 脂質 8.3 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.2 g |
| 1月18日 （日） | ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ポテトサラダ | I補給 - 513 kcal タパク 22.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.7 g | ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜の卵和え 大根なます | I補給 - 493 kcal タパク 24.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 71.7 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 1月12日（月）～1月18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12日 （月） | ご飯（150g） さばの照焼き がんもの含め煮 大根の柚子味噌かけ オクラのおかか和え ポテトサラダ | I単位 - 451 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1 g | ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の辛子和え 大根なます | I単位 - 463 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 1.2 g |
| 1月13日 （火） | ご飯（150g） 牛肉コロッケ 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜のごま和え 春雨の酢の物 | I単位 - 487 kcal たんぱく 14.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 1.4 g | ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとし煮 いんげんの炒め煮 ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ | I単位 - 498 kcal たんぱく 21.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 1 g |
| 1月14日 （水） | ご飯（150g） カレイの煮つけ 里芋のごま味噌煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ | I単位 - 469 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.1 g | ご飯（150g） タラのマリネ じゃがいものそぼろ煮 ペンのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのごま酢和え | I単位 - 501 kcal たんぱく 22.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 1.1 g |
| 1月15日 （木） | ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 厚揚げの煮物 キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え ビーフンの酢の物 | I単位 - 458 kcal たんぱく 13.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.2 g | ご飯（150g） さばの照焼き 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ | I単位 - 469 kcal たんぱく 22.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.1 g |
| 1月16日 （金） | ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ | I単位 - 505 kcal たんぱく 19.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 0.9 g | ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 炒り豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 | I単位 - 501 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 1.1 g |
| 1月17日 （土） | ご飯（150g） いわしの天ぷら 鶏しんじょうの野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え | I単位 - 509 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 1 g | ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き かぼちゃのいとし煮 大根の生姜煮 ピーマンの和え物 マカロニサラダ | I単位 - 473 kcal たんぱく 18.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 81 g 食塩相当量 1.1 g |
| 1月18日 （日） | ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ポテトサラダ | I単位 - 469 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.1 g | ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜の卵和え 大根なます | I単位 - 459 kcal たんぱく 23.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 0.7 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 1月12日（月）～1月18日（日）

彩り御膳（特S）



| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|---|--|---|--|
| 1月12日 （月） | ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き がんもの含め煮 大根の柚子味噌かけ オクラの梅おかか和え ポテトサラダ 牛肉ピーマン炒め ホタテフライ 果物（りんご） | I単位 - 711 kcal タンパク 35.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 3.6 g | ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 筑前煮 焼きビーフン チンゲン菜の辛子和え 大根なます 肉団子のケチャップ煮 えのきのベーコン巻き 果物（りんご） | I単位 - 703 kcal タンパク 30.4 g 脂質 21.4 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 4.6 g |
| 1月13日 （火） | ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ひじきの五目煮 小松菜のごま和え 春雨の酢の物 さわらのカレー焼き はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ） | I単位 - 696 kcal タンパク 31.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 3.7 g | ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き さつま芋のいとし煮 いんげんの明太子炒め ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ 豚肉の生姜焼き ピーマンのおかか炒め 果物（オレンジ） | I単位 - 642 kcal タンパク 33.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.3 g |
| 1月14日 （水） | ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 マーボーなす ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ フライドチキン しゅうまい 果物（キウイ） | I単位 - 789 kcal タンパク 41.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.8 g | ご飯（150g） タラのマリネ 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 ペンのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのごま酢和え 手作りハンバーグ ウインナー 果物（キウイ） | I単位 - 769 kcal タンパク 36.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.3 g |
| 1月15日 （木） | ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 卵焼き 厚揚げの煮物 キャベツの甘辛煮 チンゲン菜の卵和え ビーフンの酢の物 アジフライ なすの煮物 果物（みかん） | I単位 - 692 kcal タンパク 31.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.6 g | ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 豆苗の炒め物 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ とんかつ 麩の卵とじ 果物（みかん） | I単位 - 787 kcal タンパク 40.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 80.5 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12日（月）～1月18日（日）
彩り御膳（特S）



| 日付 | 昼食 | 栄養量 | 夕食 | 栄養量 |
|--------------|--|--|---|--|
| 1月16日 （金） | ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ 鶏の照り焼き 春巻き 果物（りんご） | I単位 - 740 kcal たんぱく 39.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 93 g 食塩相当量 3.4 g | ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 炒り豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 鮭の漬け焼き さつまいもの甘煮 果物（りんご） | I単位 - 714 kcal たんぱく 38.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 3.5 g |
| 1月17日 （土） | ご飯（150g） イワシの天ぷら 卵焼き 鶏しんじょうの野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 酢味噌和え 豚キムチ 信田煮 果物（オレンジ） | I単位 - 707 kcal たんぱく 36.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 3.7 g | ご飯（150g） ホキのごま味噌焼き 卵焼き かぼちゃのいとし煮 大根の生姜煮 ピーマンの塩昆布和え マカロニサラダ 牛肉のしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 果物（オレンジ） | I単位 - 670 kcal たんぱく 29.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 3.2 g |
| 1月18日 （日） | ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え ポテトサラダ チキンフライ 焼き餃子 果物（キウイ） | I単位 - 762 kcal たんぱく 40 g 脂質 22.2 g 炭水化物 95 g 食塩相当量 3.8 g | ご飯（150g） 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め チンゲン菜の卵和え 大根なます ピーマンの肉詰め 人参の明太炒め 果物（キウイ） | I単位 - 661 kcal たんぱく 33.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 84.6 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。