

# 配食サービスとまと 献立予定表



様

献立予定表 1月5日（月）～1月11日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月5日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物	1人分 - 508 kcal たんぱく 16.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 厚揚げの卵とじ れんこんのきんぴら チンゲン菜のナムル マカロニサラダ	1人分 - 514 kcal たんぱく 23.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 2.1 g
1月6日 （火）	ご飯（150g） カレイの梅煮 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ	1人分 - 506 kcal たんぱく 24.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 里芋のごま味噌煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のたくあん和え もやしとツナの酢の物	1人分 - 504 kcal たんぱく 19.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.2 g
1月7日 （水）	ご飯（150g） 八宝菜 かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン オクラの梅おかか和え 大根なます	1人分 - 504 kcal たんぱく 14.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） さばの照焼き がんもの含め煮 大根の薄くず煮 小松菜のごま和え ポテトサラダ	1人分 - 516 kcal たんぱく 24.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 2.8 g
1月8日 （木）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ さつま芋の煮付け 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え ごぼうサラダ	1人分 - 516 kcal たんぱく 18.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き けんちん煮 ブロッコリーとえびのカレー炒め ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物	1人分 - 503 kcal たんぱく 22 g 脂質 10.3 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 2.7 g
1月9日 （金）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物	1人分 - 511 kcal たんぱく 26.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 高野豆腐のカニあんかけ煮 なすのそぼろ炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ	1人分 - 523 kcal たんぱく 14.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.4 g
1月10日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き 里芋の煮ころがし パンネのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ	1人分 - 505 kcal たんぱく 23 g 脂質 8.8 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 肉じゃが 卵の花 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	1人分 - 500 kcal たんぱく 21.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.3 g
1月11日 （日）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 厚揚げのおろし煮 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え ビーフンの酢の物	1人分 - 524 kcal たんぱく 29.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 マーボー豆腐 キャベツの卵とじ ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	1人分 - 518 kcal たんぱく 26.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.4 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。

（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5日（月）～1月11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5日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物	I単位 - 497 kcal たんぱく 16.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 厚揚げの卵とじ れんこんのきんぴら チンゲン菜のナムル マカロニサラダ	I単位 - 501 kcal たんぱく 22.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1 g
1月6日 （火）	ご飯（150g） カレイの煮つけ 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ	I単位 - 455 kcal たんぱく 22.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 里芋のごま味噌煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え もやしとツナの酢の物	I単位 - 485 kcal たんぱく 17.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 1 g
1月7日 （水）	ご飯（150g） 八宝菜 かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン オクラのおかか和え 大根なます	I単位 - 469 kcal たんぱく 15 g 脂質 8 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き がんもの含め煮 大根の薄くす煮 小松菜のごま和え ポテトサラダ	I単位 - 443 kcal たんぱく 19.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1 g
1月8日 （木）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ さつま芋の煮付け 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え ごぼうサラダ	I単位 - 476 kcal たんぱく 17.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き けんちん煮 ブロッコリーとエビのカレー炒め ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物	I単位 - 443 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.3 g
1月9日 （金）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物	I単位 - 484 kcal たんぱく 24.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 高野豆腐のあんかけ なすのそぼろ炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ	I単位 - 499 kcal たんぱく 12.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 1.1 g
1月10日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き 里芋の煮ころがし ペンネのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ	I単位 - 457 kcal たんぱく 20 g 脂質 5.5 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 肉じゃが 卵の花 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I単位 - 482 kcal たんぱく 19.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 1 g
1月11日 （日）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 厚揚げのおろし煮 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え ビーフンの酢の物	I単位 - 503 kcal たんぱく 27.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 マーボー豆腐 キャベツの卵とじ ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	I単位 - 479 kcal たんぱく 24.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 69.8 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5日（月）～1月11日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月5日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ 卵焼き さつま芋の甘煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物 牛肉のしぐれ煮 ウインナー 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 687 kcal タパ <sup>※</sup> 25.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き 厚揚げの卵とじ れんこんのきんぴら チンゲン菜のナムル マカロニサラダ フライドチキン なすの煮物 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 690 kcal タパ <sup>※</sup> 38.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 3.2 g
1月6日 （火）	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーの卵和え コールスローサラダ 鶏の唐揚げ しゅうまい 果物（みかん）	I値 <sup>※</sup> - 756 kcal タパ <sup>※</sup> 35.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草のたくあん和え もやしとツナの酢の物 赤魚の漬け焼き 人参の明太炒め 果物（みかん）	I値 <sup>※</sup> - 675 kcal タパ <sup>※</sup> 33.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 3.7 g
1月7日 （水）	ご飯（150g） 八宝菜 卵焼き かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン オクラの梅おかか和え 大根なます アジフライ ピーマンのおかか炒め 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 715 kcal タパ <sup>※</sup> 32.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き がんもの含め煮 大根の薄くず煮 小松菜のごま和え ポテトサラダ 豚肉の生姜焼き 麩の卵とじ 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 665 kcal タパ <sup>※</sup> 33.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 3.8 g
1月8日 （木）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き さつま芋の煮付け 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え ごぼうサラダ 牛肉ピーマン炒め 春巻き 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 732 kcal タパ <sup>※</sup> 27.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き けんちん煮 ブロッコリーとえびのカレー炒め ピーマンとツナの和え物 春雨の酢の物 肉団子のケチャップ煮 ホタテフライ 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 724 kcal タパ <sup>※</sup> 35 g 脂質 21.2 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 4.5 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 1月5日（月）～1月11日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月9日 （金）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物 豚キムチ 信田煮 果物（オレンジ）	Iﾁｶﾞ - 707 kcal ﾀﾊﾟｸ 40.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 なすのそぼろ炒め オクラのさっぱり和え 炒りたまごサラダ カレイの漬け焼き さつまいもの天ぷら 果物（オレンジ）	Iﾁｶﾞ - 712 kcal ﾀﾊﾟｸ 30.5 g 脂質 20 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.6 g
1月10日 （土）	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 里芋の煮っころがし ペンネのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ チキンフライ 焼き餃子 果物（キウイ）	Iﾁｶﾞ - 754 kcal ﾀﾊﾟｸ 40.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 肉じゃが 卵の花 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物 手作りハンバーグ しゅうまい 果物（キウイ）	Iﾁｶﾞ - 778 kcal ﾀﾊﾟｸ 35.8 g 脂質 26.4 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 3.6 g
1月11日 （日）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き 厚揚げのおろし煮 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え ビーフンの酢の物 さばの照り焼き さつまいもの甘煮 果物（みかん）	Iﾁｶﾞ - 794 kcal ﾀﾊﾟｸ 45.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 卵焼き マーボー豆腐 キャベツの卵とじ ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ とんかつ えのきのベーコン巻き 果物（みかん）	Iﾁｶﾞ - 828 kcal ﾀﾊﾟｸ 40.9 g 脂質 34.6 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 3.7 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。