

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 1月26日（月）～2月1日（日）

普通食



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月26日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 がんもの含め煮 焼きビーフン チンゲン菜の梅おかか和え ごぼうサラダ	I補給 - 517 kcal ﾀﾊﾟｸ 26.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ブロッコリーの卵和え 大根なます	I補給 - 498 kcal ﾀﾊﾟｸ 26.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 2.6 g
1月27日 （火）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き マーボー豆腐 大根の生姜煮 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I補給 - 526 kcal ﾀﾊﾟｸ 27.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ かぼちゃの煮付け 卵の花 ほうれん草のたくあん和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 508 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.1 g
1月28日 （水）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 里芋のごま味噌煮 ひじきの五目煮 オクラのさっぱり和え マカロニサラダ	I補給 - 523 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 れんこんのきんぴら チンゲン菜の卵和え 春雨の酢の物	I補給 - 519 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.1 g
1月29日 （木）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 498 kcal ﾀﾊﾟｸ 25 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I補給 - 520 kcal ﾀﾊﾟｸ 25.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.7 g
1月30日 （金）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ	I補給 - 516 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） タラの粕焼き じゃが芋のカレー煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の白和え ビーフンの酢の物	I補給 - 492 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.6 g
1月31日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き かぼちゃのいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め オクラの梅おかか和え もやしのナムル	I補給 - 498 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 83 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 大根の薄くず煮 ブロッコリーの卵和え スパゲティサラダ	I補給 - 522 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.4 g
2月1日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 ペンネのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え ポテトサラダ	I補給 - 525 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 さつま芋の煮付け 炒り豆腐 果物（オレンジ） 大根のごま酢和え	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 1.7 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26日（月）～2月1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26日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 がんもの含め煮 焼きビーフン チンゲン菜のおかか和え ごぼうサラダ	I単位 - 475 kcal たんぱく 24.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ブロッコリーの卵和え 大根なます	I単位 - 463 kcal たんぱく 24.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 1.1 g
1月27日 （火）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き マーボー豆腐 大根の生姜煮 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I単位 - 501 kcal たんぱく 26 g 脂質 13.5 g 炭水化物 65.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ かぼちゃの煮つけ 卵の花 ほうれん草のおかか和え 炒りたまごサラダ	I単位 - 489 kcal たんぱく 19.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 1 g
1月28日 （水）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの五目煮 オクラのさっぱり和え マカロニサラダ	I単位 - 515 kcal たんぱく 18.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 高野豆腐の含め煮 れんこんのきんぴら チンゲン菜の卵和え 春雨の酢の物	I単位 - 496 kcal たんぱく 17.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g
1月29日 （木）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I単位 - 499 kcal たんぱく 24.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I単位 - 486 kcal たんぱく 24.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g
1月30日 （金）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ	I単位 - 491 kcal たんぱく 13 g 脂質 11.3 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） タラの粕焼き じゃが芋のカレー煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の白和え ビーフンの酢の物	I単位 - 475 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 1 g
1月31日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き かぼちゃのいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め オクラのおかか和え もやしのナムル	I単位 - 477 kcal たんぱく 23.4 g 脂質 5.9 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 大根の薄くず煮 ブロッコリーの卵和え スパゲティサラダ	I単位 - 506 kcal たんぱく 19.7 g 脂質 12 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 1 g
2月1日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 高野豆腐のあんかけ パンネのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え ポテトサラダ	I単位 - 482 kcal たんぱく 21.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 さつま芋の煮付け 炒り豆腐 果物（オレンジ） 大根のごま酢和え	I単位 - 489 kcal たんぱく 14.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 84.4 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 1月26日（月）～2月1日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月26日 （月）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き がんもの含め煮 焼きビーフン チンゲン菜の梅おかか和え ごぼうサラダ 白身魚フライ 焼き餃子 果物（みかん）	I値 [※] - 756 kcal ﾀﾊﾟｸ 37.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 厚揚げの煮物 キャベツミンチ炒め ブロッコリーの卵和え 大根なます 牛肉ピーマン炒め 人参の明太炒め 果物（みかん）	I値 [※] - 674 kcal ﾀﾊﾟｸ 35 g 脂質 22.7 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 3.6 g
1月27日 （火）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き マーボー豆腐 大根の生姜煮 小松菜のツナ和え もやしのナムル フライドチキン 竹輪の磯辺揚げ 果物（キウイ）	I値 [※] - 773 kcal ﾀﾊﾟｸ 44.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き かぼちゃの煮付け 卵の花 ほうれん草のたくあん和え 炒りたまごサラダ 肉団子のケチャップ煮 春巻き 果物（キウイ）	I値 [※] - 745 kcal ﾀﾊﾟｸ 29.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.8 g
1月28日 （水）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの五目煮 オクラのさっぱり和え マカロニサラダ 豚キムチ なすの天ぷら 果物（りんご）	I値 [※] - 691 kcal ﾀﾊﾟｸ 29.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 れんこんのきんぴら チンゲン菜の卵和え 春雨の酢の物 タラの西京焼き さつまいもの甘煮 果物（りんご）	I値 [※] - 674 kcal ﾀﾊﾟｸ 31.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.3 g
1月29日 （木）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物 とんかつ えのきのベーコン巻き 果物（オレンジ）	I値 [※] - 802 kcal ﾀﾊﾟｸ 39.8 g 脂質 35.2 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ 牛肉のしぐれ煮 はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ）	I値 [※] - 669 kcal ﾀﾊﾟｸ 34.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 79.2 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。

（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26日（月）～2月1日（日）
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
1月30日 （金）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き がんもの含め煮 ピーマンの味噌味チャンプルー チンゲン菜の辛子和え コールスローサラダ さばの塩焼き しゅうまい 果物（キウイ）	Iﾎﾙﾂ - 820 kcal ﾀﾊﾟｸ 33.1 g 脂質 31.9 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き じゃが芋のカレー煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の白和え ビーフンの酢の物 豚肉の生姜焼き 麩の卵とじ 果物（キウイ）	Iﾎﾙﾂ - 641 kcal ﾀﾊﾟｸ 33.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.6 g
1月31日 （土）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き かぼちゃのいとし煮 春雨とニラのそぼろ炒め オクラの梅おかか和え もやしのナムル 手作りハンバーグ ホタテフライ 果物（みかん）	Iﾎﾙﾂ - 751 kcal ﾀﾊﾟｸ 41.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 里芋のそぼろ煮 大根の薄くず煮 ブロッコリーの卵和え スパゲティサラダ 鶏のソテー 信田煮 果物（みかん）	Iﾎﾙﾂ - 796 kcal ﾀﾊﾟｸ 35.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 3.6 g
2月1日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 ペンネのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え ポテトサラダ チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物（オレンジ）	Iﾎﾙﾂ - 685 kcal ﾀﾊﾟｸ 41 g 脂質 19 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 卵焼き さつま芋の煮付け 炒り豆腐 果物（オレンジ） 大根のごま酢和え ブリの照り焼き ウインナー 焼き餃子	Iﾎﾙﾂ - 854 kcal ﾀﾊﾟｸ 34.2 g 脂質 34.3 g 炭水化物 96.5 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。