

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 2月16日（月）～2月22日（日）

普通食



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月16日 （月）	ご飯（150g） アジフライ 鶏しんじょうの炊き合わせ 卵の花 小松菜の卵和え 彩り酢の物	I補給 - 509 kcal タパク 23.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら チンゲン菜の梅おかか和え スパゲティサラダ	I補給 - 519 kcal タパク 26.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.7 g
2月17日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 筑前煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 炒りたまごサラダ	I補給 - 495 kcal タパク 23.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） イワシの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 ニラ玉 オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物	I補給 - 520 kcal タパク 17.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 1.9 g
2月18日 （水）	ご飯（150g） チキンカツ がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め ほうれん草の菜種和え 長芋の酢の物	I補給 - 492 kcal タパク 19.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ	I補給 - 507 kcal タパク 26.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.5 g
2月19日 （木）	ご飯（150g） さばの味噌煮 ロールキャベツのトマト煮 ひじきの五目煮 チンゲン菜の辛子和え マカロニサラダ	I補給 - 525 kcal タパク 26.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 けんちん煮 麩とねぎの卵とじ ピーマンとささみのごま和え もやしのナムル	I補給 - 495 kcal タパク 17.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.7 g
2月20日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 厚揚げのおろし煮 小松菜の炒め物 オクラの梅おかか和え ビーフンの酢の物	I補給 - 516 kcal タパク 20.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	I補給 - 525 kcal タパク 25.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.7 g
2月21日 （土）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 大根の薄くす煮 豆苗の炒め物 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I補給 - 525 kcal タパク 17.3 g 脂質 17 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとこ煮 肉豆腐 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I補給 - 510 kcal タパク 21.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.4 g
2月22日 （日）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I補給 - 499 kcal タパク 21.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） タラの粕焼き がんもの含め煮 焼きビーフン 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I補給 - 525 kcal タパク 22.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 77.8 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 2月16日（月）～2月22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
2月16日 （月）	ご飯（150g） アジフライ 鶏しんじょうの炊き合わせ 卵の花 小松菜の卵和え 彩り酢の物	I単位 - 470 kcal たんぱく 21 g 脂質 11 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 0.8 g	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら チンゲン菜のおかか和え スパゲティサラダ	I単位 - 496 kcal たんぱく 25.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 1.3 g
2月17日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 筑前煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 炒りたまごサラダ	I単位 - 484 kcal たんぱく 22.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） いわしの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 ニラ玉 オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物	I単位 - 492 kcal たんぱく 16.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 1 g
2月18日 （水）	ご飯（150g） チキンカツ がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め ほうれん草の菜種和え 長芋の酢の物	I単位 - 472 kcal たんぱく 18.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 0.8 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ	I単位 - 479 kcal たんぱく 24.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1 g
2月19日 （木）	ご飯（150g） さばの味噌煮 ロールキャベツのトマト煮 ひじきの五目煮 チンゲン菜の辛子和え マカロニサラダ	I単位 - 515 kcal たんぱく 25.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 けんちん煮 麩とねぎの卵とじ ピーマンとささみのごま和え ビーフンの酢の物	I単位 - 466 kcal たんぱく 15.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 1.3 g
2月20日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 厚揚げのおろし煮 小松菜の炒め物 オクラのおかか和え ビーフンの酢の物	I単位 - 464 kcal たんぱく 21.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	I単位 - 481 kcal たんぱく 24.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 1.4 g
2月21日 （土）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 大根の薄くず煮 豆苗の炒め物 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I単位 - 492 kcal たんぱく 15.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 0.8 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き さつま芋のいとこ煮 肉豆腐 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I単位 - 478 kcal たんぱく 19.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.1 g
2月22日 （日）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I単位 - 489 kcal たんぱく 20.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） タラの粕焼き がんもの含め煮 焼きビーフン 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I単位 - 456 kcal たんぱく 20.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.2 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 2月16日（月）～2月22日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月16日 （月）	ご飯（150g） アジフライ 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 卵の花 小松菜の卵和え 彩り酢の物 豚キムチ はんぺんの磯辺焼 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 670 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 35.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き 厚揚げの煮物 れんこんのきんぴら チンゲン菜の梅おかか和え スパゲティサラダ さばの塩焼き さつまいもの甘煮 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 768 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 42.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.5 g
2月17日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き 筑前煮 ペンネのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 炒りたまごサラダ 牛肉コロケ 焼き餃子 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 726 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 30.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯（150g） イワシの天ぷら 卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 ニラ玉 オクラのさっぱり和え 春雨の酢の物 手作りハンバーグ 人参の明太炒め 果物（キウイ）	I値 <sup>※</sup> - 743 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 30.5 g 脂質 24.2 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.1 g
2月18日 （水）	ご飯（150g） チキンカツ 卵焼き がんもの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め ほうれん草の菜種和え 長芋の酢の物 カレイの漬け焼き しゅうまい 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 698 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 37.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ 牛肉ピーマン炒め ホタテフライ 果物（オレンジ）	I値 <sup>※</sup> - 720 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 39.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 3.7 g
2月19日 （木）	ご飯（150g） さばの味噌煮 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 ひじきの五目煮 チンゲン菜の辛子和え マカロニサラダ 鶏の唐揚げ 信田煮 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 753 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 38.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 卵焼き けんちん煮 麩とねぎの卵とじ ピーマンとささみのごま和え もやしのナムル タラの西京焼き ウインナー 果物（りんご）	I値 <sup>※</sup> - 662 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 32 g 脂質 19.4 g 炭水化物 86.2 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。

（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 2月16日（月）～2月22日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月20日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 小松菜の炒め物 オクラの梅おかか和え ビーフンの酢の物 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 果物（キウイ）	Iﾁｶﾞ - 711 kcal ﾀﾊﾟｸ 29.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） カレイの梅煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ とんかつ えのきのベーコン巻き 果物（キウイ）	Iﾁｶﾞ - 848 kcal ﾀﾊﾟｸ 40.5 g 脂質 36.3 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 4 g
2月21日 （土）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 大根の薄くず煮 豆苗の炒め物 果物（オレンジ） ポテトサラダ 鮭の漬け焼き 南瓜の煮つけ 春巻き	Iﾁｶﾞ - 776 kcal ﾀﾊﾟｸ 36.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き さつま芋のいとし煮 肉豆腐 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物 牛肉のしぐれ煮 人参の明太炒め 果物（オレンジ）	Iﾁｶﾞ - 661 kcal ﾀﾊﾟｸ 30 g 脂質 18.7 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.2 g
2月22日 （日）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます 鶏の照り焼き ホタテフライ 果物（りんご）	Iﾁｶﾞ - 727 kcal ﾀﾊﾟｸ 44.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き がんもの含め煮 焼きビーフン 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ フライドチキン 焼き餃子 果物（りんご）	Iﾁｶﾞ - 778 kcal ﾀﾊﾟｸ 39.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.9 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。