

# 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 卯の花 小松菜の卵和え 彩り酢の物	I礼ギ - 509 kcal タソパク 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礼ギ - 519 kcal タソパク 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礼ギ - 495 kcal タソパク 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礼ギ - 520 kcal タソパク 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礼ギ - 492 kcal タソパク 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 プロッコリーのツナ和え コールスローサラダ	I礼ギ - 507 kcal タソパク 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礼ギ - 525 kcal タソパク 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 麸とねぎの卵とじ ピーマンとささみのごま和え もやしのナムル	I礼ギ - 495 kcal タソパク 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礼ギ - 516 kcal タソパク 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) カレイの梅煮 高野豆腐の含め煮 ナポリタン プロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	I礼ギ - 525 kcal タソパク 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 大根の薄くず煮 豆苗の炒め物 果物(オレンジ) ポテトサラダ	I礼ギ - 525 kcal タソパク 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礼ギ - 510 kcal タソパク 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 キャベツミニチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I礼ギ - 499 kcal タソパク 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礼ギ - 525 kcal タソパク 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 卯の花 小松菜の卵和え 彩り酢の物	I礼ギ - 470 kcal タバク 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礼ギ - 496 kcal タバク 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礼ギ - 484 kcal タバク 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礼ギ - 492 kcal タバク 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 ほうれん草の葉種和え 長芋の酢の物	I礼ギ - 472 kcal タバク 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礼ギ - 479 kcal タバク 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礼ギ - 515 kcal タバク 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 麸とねぎの卵とじ ピーマンとささみのごま和え ビーフンの酢の物	I礼ギ - 466 kcal タバク 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礼ギ - 464 kcal タバク 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 ブロッコリーのツナ和え ゆで卵サラダ	I礼ギ - 481 kcal タバク 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 大根の薄くす煮 豆苗の炒め物 果物(オレンジ) ポテトサラダ	I礼ギ - 492 kcal タバク 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礼ギ - 478 kcal タバク 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 キャベツミニチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I礼ギ - 489 kcal タバク 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礼ギ - 456 kcal タバク 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 卯の花 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礼ギ - 670 kcal タソパク 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礼ギ - 768 kcal タソパク 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 牛肉コロッケ 焼き餃子 果物(キウイ)	I礼ギ - 726 kcal タソパク 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礼ギ - 743 kcal タソパク 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 がんものの含め煮 春雨とニラのそぼろ炒め ほうれん草の葉種和え 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礼ギ - 698 kcal タソパク 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 じやがいものそぼろ煮 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礼ギ - 720 kcal タソパク 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礼ギ - 753 kcal タソパク 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 麸とねぎの卵とじ 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 ワインナー 果物(りんご)	I礼ギ - 662 kcal タソパク 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。

# 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礼ギ - 711 kcal タソパク 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礼ギ - 848 kcal タソパク 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礼ギ - 776 kcal タソパク 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 さつま芋のいとこ煮 肉豆腐 チングン菜の卵和え 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礼ギ - 661 kcal タソパク 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 キャベツミニチ炒め 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礼ギ - 727 kcal タソパク 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礼ギ - 778 kcal タソパク 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。