

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 2月23日(月)～3月1日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月23日 (月)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのきのこあんかけ ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 23.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2 g	ご飯(150g) さばの照焼き 大根の生姜煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補給 - 506 kcal タパク 25.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2.1 g
2月24日 (火)	ご飯(150g) 八宝菜 かぼちゃのいとし煮 焼きビーフン ほうれん草ともやしのおかか和え 大根のごま酢和え	I補給 - 490 kcal タパク 15.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) カレーの唐揚げ 里芋のごま味噌煮 ふきのピリ辛そば炒め 小松菜の卵和え マカロニサラダ	I補給 - 511 kcal タパク 22.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.8 g
2月25日 (水)	ご飯(150g) いわしの蒲焼 高野豆腐の含め煮 切干大根の煮物 ピーマンとツナの和え物 ささみのサラダ	I補給 - 519 kcal タパク 22.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(150g) おろしハンバーグ 厚揚げの卵とじ パンネのケチャップ炒め チンゲン菜の梅おかか和え もやしのごま酢和え	I補給 - 527 kcal タパク 21.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.9 g
2月26日 (木)	ご飯(150g) 赤魚のきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 498 kcal タパク 25.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I補給 - 510 kcal タパク 25.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.8 g
2月27日 (金)	ご飯(150g) 牛肉コロッケ がんもの含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ	I補給 - 522 kcal タパク 12.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き さつま芋の煮付け ポークビーンズ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物	I補給 - 506 kcal タパク 21.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 2.7 g
2月28日 (土)	ご飯(150g) さわらのカレー焼き 里芋のそぼろ煮 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 酢味噌和え	I補給 - 520 kcal タパク 20.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーの卵和え かぼちゃサラダ	I補給 - 510 kcal タパク 15.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.4 g
3月1日 (日)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ	I補給 - 522 kcal タパク 23.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) 鮭の南蛮漬け 高野豆腐のカニあんかけ煮 小松菜のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル もずくの酢の物	I補給 - 502 kcal タパク 26.3 g 脂質 10 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.6 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 2月23日（月）～3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
2月23日 （月）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのきのこあんかけ ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ	I補給 [※] - 468 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） さばの照焼き 大根の生姜煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補給 [※] - 462 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 1.2 g
2月24日 （火）	ご飯（150g） 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 焼きビーフン ほうれん草ともやしのおかか和え 大根のごま酢和え	I補給 [※] - 458 kcal ﾀﾊﾟｸ 14 g 脂質 6.1 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） カレーの唐揚げ 里芋のごま味噌煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め 小松菜の卵和え マカロニサラダ	I補給 [※] - 495 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.5 g 脂質 10 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.1 g
2月25日 （水）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 高野豆腐の含め煮 切干大根の煮物 ピーマンとツナの和え物 ささみのサラダ	I補給 [※] - 500 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） おろしハンバーグ 厚揚げの卵とじ ペンのケチャップ炒め チンゲン菜のおかか和え もやしのごま酢和え	I補給 [※] - 516 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 0.8 g
2月26日 （木）	ご飯（150g） 赤魚のきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I補給 [※] - 476 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I補給 [※] - 487 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 1.1 g
2月27日 （金）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ がんもの含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ	I補給 [※] - 493 kcal ﾀﾊﾟｸ 12.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き さつま芋の煮付け ポークビーンズ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物	I補給 [※] - 454 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 1.4 g
2月28日 （土）	ご飯（150g） さわらのカレー焼き 里芋のそぼろ煮 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 酢味噌和え	I補給 [※] - 508 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーの卵和え かぼちゃサラダ	I補給 [※] - 499 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 1.2 g
3月1日 （日）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ	I補給 [※] - 490 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け 高野豆腐のあんかけ 小松菜のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル もずくの酢の物	I補給 [※] - 480 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.3 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23日(月)～3月1日(日)
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月23日 (月)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 厚揚げのきのこあんかけ ピーマンとえびのカレー炒め オクラのさっぱり和え ごぼうサラダ 牛肉コロケ 麩の卵とじ 果物(キウイ)	I礼キ [®] - 686 kcal タパ [®] ク 30.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き 大根の生姜煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物 鶏天 ジャーマンポテト 果物(キウイ)	I礼キ [®] - 800 kcal タパ [®] ク 40.7 g 脂質 26.4 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 3 g
2月24日 (火)	ご飯(150g) 八宝菜 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 焼きビーフン ほうれん草ともやしのおかか和え 大根のごま酢和え さばの照り焼き 信田煮 果物(オレンジ)	I礼キ [®] - 774 kcal タパ [®] ク 34.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯(150g) カレーの唐揚げ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ふきのピリ辛そぼろ炒め 小松菜の卵和え マカロニサラダ 牛肉ピーマン炒め ウインナー 果物(オレンジ)	I礼キ [®] - 709 kcal タパ [®] ク 31.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 3.8 g
2月25日 (水)	ご飯(150g) いわしの蒲焼 卵焼き 高野豆腐の含め煮 切干大根の煮物 ピーマンとツナの和え物 ささみのサラダ 鶏のソテー さつまいもの甘煮 果物(りんご)	I礼キ [®] - 770 kcal タパ [®] ク 33.9 g 脂質 26 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯(150g) おろしハンバーグ 卵焼き 厚揚げの卵とじ ペンのケチャップ炒め チンゲン菜の梅おかかか和え もやしのごま酢和え 鮭の漬け焼き ホタテフライ 果物(りんご)	I礼キ [®] - 755 kcal タパ [®] ク 44 g 脂質 23.4 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.6 g
2月26日 (木)	ご飯(150g) 赤魚のきのこ煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツミンチ炒め 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(キウイ)	I礼キ [®] - 821 kcal タパ [®] ク 41 g 脂質 31.9 g 炭水化物 88 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 肉じゃが 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ フライドチキン ピーマンのおかか炒め 果物(キウイ)	I礼キ [®] - 709 kcal タパ [®] ク 41.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.8 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。

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 2月23日(月)～3月1日(日)
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月27日 (金)	ご飯(150g) 牛肉コロッケ 卵焼き がんもの含め煮 豆苗の炒め物 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ カレイの煮つけ はんぺんのバター焼き 果物(オレンジ)	I礼ギ [®] - 677 kcal タパ [®] ク 29.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 卵焼き さつまいもの煮付け ポークビーンズ オクラのネバネバ和え ビーフンの酢の物 手作りハンバーグ 春巻き 果物(オレンジ)	I礼ギ [®] - 753 kcal タパ [®] ク 34.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 4 g
2月28日 (土)	ご飯(150g) さわらのカレー焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 酢味噌和え チキンフライ 焼き餃子 果物(りんご)	I礼ギ [®] - 753 kcal タパ [®] ク 37.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら ブロッコリーの卵和え かぼちゃサラダ アジフライ なすの煮物 果物(りんご)	I礼ギ [®] - 701 kcal タパ [®] ク 31.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.6 g
3月1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 ひじきの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ポテトサラダ 豚キムチ 信田煮 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 737 kcal タパ [®] ク 36.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 4 g	ご飯(150g) 鮭の南蛮漬け 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 小松菜のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル もずくの酢の物 牛肉のしぐれ煮 しゅうまい 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 727 kcal タパ [®] ク 36.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 89.1 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。