

# 配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 3月2日（月）～3月8日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月2日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ 肉豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草のたくあん和え 長芋の酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 503 kcal タパ <sup>®</sup> ク 21.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 さつま芋の煮付け 五目きんぴら オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 513 kcal タパ <sup>®</sup> ク 13.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.4 g
3月3日 （火）	ご飯（150g） さばの照焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 果物（りんご） マカロニサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 500 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨とニラのそぼろ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I補キ <sup>®</sup> - 510 kcal タパ <sup>®</sup> ク 25.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.7 g
3月4日 （水）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ がんもの含め煮 大根の生姜煮 チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 514 kcal タパ <sup>®</sup> ク 20.2 g 脂質 14 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 厚揚げのおろし煮 ロールキャベツのトマト煮 ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 507 kcal タパ <sup>®</sup> ク 25.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 2.4 g
3月5日 （木）	ご飯（150g） タラの粕焼き 高野豆腐の含め煮 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	I補キ <sup>®</sup> - 500 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 豆苗の炒め物 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I補キ <sup>®</sup> - 507 kcal タパ <sup>®</sup> ク 21 g 脂質 14.7 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 2 g
3月6日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 筑前煮 焼きビーフン ほうれん草の菜種和え 大根なます	I補キ <sup>®</sup> - 503 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き じゃがいものそぼろ煮 ピーマンとえびのカレー炒め チンゲン菜の梅おかか和え コールスローサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 500 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.6 g
3月7日 （土）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 514 kcal タパ <sup>®</sup> ク 18.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 2 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 ナポリタン 高野豆腐の卵とじ オクラのネバネバ和え もやしのナムル	I補キ <sup>®</sup> - 516 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.4 g
3月8日 （日）	ご飯（150g） 白身魚のフライ かぼちゃのいところ煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 524 kcal タパ <sup>®</sup> ク 23.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） さばの味噌煮 里芋のそぼろ煮 大根の薄くす煮 ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 509 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 2.7 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 3月2日（月）～3月8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
3月2日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ 肉豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 長芋の酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 468 kcal タパ <sup>®</sup> ク 19.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 さつま芋の煮付け 五目きんぴら オクラのおかか和え 炒りたまごサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 489 kcal タパ <sup>®</sup> ク 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 1.4 g
3月3日 （火）	ご飯（150g） さばの照焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 果物（りんご） マカロニサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 476 kcal タパ <sup>®</sup> ク 20 g 脂質 8.5 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨とニラのそぼろ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I補キ <sup>®</sup> - 468 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.1 g
3月4日 （水）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ がんもの含め煮 大根の生姜煮 チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 486 kcal タパ <sup>®</sup> ク 18.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ 厚揚げのおろし煮 ロールキャベツのトマト煮 ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 508 kcal タパ <sup>®</sup> ク 26 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.1 g
3月5日 （木）	ご飯（150g） タラの粕焼き 高野豆腐の含め煮 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	I補キ <sup>®</sup> - 463 kcal タパ <sup>®</sup> ク 21.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 豆苗の炒め物 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I補キ <sup>®</sup> - 494 kcal タパ <sup>®</sup> ク 19.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1 g
3月6日 （金）	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 筑前煮 焼きビーフン ほうれん草の菜種和え 大根なます	I補キ <sup>®</sup> - 475 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き じゃがいものそぼろ煮 ピーマンとえびのカレー炒め チンゲン菜のおかか和え コールスローサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 453 kcal タパ <sup>®</sup> ク 23.3 g 脂質 6.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1 g
3月7日 （土）	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 果物（オレンジ） ポテトサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 485 kcal タパ <sup>®</sup> ク 16.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 ナポリタン 高野豆腐の卵とじ オクラのネバネバ和え もやしのナムル	I補キ <sup>®</sup> - 452 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.5 g 脂質 5.9 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 1.2 g
3月8日 （日）	ご飯（150g） 白身魚フライ かぼちゃのいとこ煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物	I補キ <sup>®</sup> - 503 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.7 g 脂質 8.4 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） さばの味噌煮 里芋のそぼろ煮 大根の薄くず煮 ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	I補キ <sup>®</sup> - 496 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 79.2 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 3月2日（月）～3月8日（日）

彩り御膳（特S）

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月2日 （月）	ご飯（150g） いわしの磯辺揚げ 卵焼き 肉豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草のたくあん和え 長芋の酢の物 鶏の照り焼き 人参の明太炒め 果物（オレンジ）	エネルギー - 685 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯（150g） 肉団子のクリーム煮 卵焼き さつまいもの煮付け 五目きんぴら オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ タラの西京焼き はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ）	エネルギー - 647 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 3.9 g
3月3日 （火）	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 果物（りんご） マカロニサラダ 手作りハンバーグ 春巻き ウインナー	エネルギー - 805 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 29.6 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 春雨とニラのそぼろ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル とんかつ 信田煮 果物（りんご）	エネルギー - 823 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 35.3 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 3.8 g
3月4日 （水）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 卵焼き がんもの含め煮 大根の生姜煮 チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物 牛肉ピーマン炒め しゅうまい 果物（キウイ）	エネルギー - 758 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 厚揚げのおろし煮 ロールキャベツのトマト煮 ピーマンとツナの和え物 ブロッコリーとゆで卵のサラダ 豚キムチ なすの煮物 果物（キウイ）	エネルギー - 661 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 4 g
3月5日 （木）	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 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 牛肉コロケ 焼き餃子 果物（オレンジ）	エネルギー - 712 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 卵焼き 豆苗の炒め物 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え 酢味噌和え さばの生姜煮 さつまいもの甘煮 果物（オレンジ）	エネルギー - 764 kcal たんぱく質 37 g 脂質 27 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 3.2 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 3月2日（月）～3月8日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月6日 (金)	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 筑前煮 焼きビーフン ほうれん草の菜種和え 大根なます 豚肉の生姜焼き ホタテフライ 果物(りんご)	I礼ギ - 690 kcal タパク 35.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 ピーマンとえびのカレー炒め チンゲン菜の梅おかか和え コールスローサラダ 肉団子のケチャップ煮 春巻き 果物(りんご)	I礼ギ - 721 kcal タパク 32.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 95 g 食塩相当量 4.3 g
3月7日 (土)	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 卵焼き がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 果物(オレンジ) ポテトサラダ さわらの西京焼き さつまいもの天ぷら はんぺんのバター焼き	I礼ギ - 764 kcal タパク 34.7 g 脂質 27 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) カレーのきのこ煮 卵焼き ナポリタン 高野豆腐の卵とじ オクラのネバナ和え もやしのナムル 鶏のソテー 信田煮 果物(オレンジ)	I礼ギ - 784 kcal タパク 39.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 3.6 g
3月8日 (日)	ご飯(150g) 白身魚のフライ 卵焼き かぼちゃのいとし煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 春雨の酢の物 牛肉のしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 果物(キウイ)	I礼ギ - 721 kcal タパク 33.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 卵焼き 里芋のそぼろ煮 大根の薄くず煮 ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物(キウイ)	I礼ギ - 688 kcal タパク 41.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 91.7 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。