

# 配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 2月2日（月）～2月8日（日）

普通食

| 日付          | 昼食   | 栄養量  | 夕食  | 栄養量  |
|-------------|--|--|---|--|
| 2月2日<br>（月） | ご飯（150g）<br>カレイの唐揚げ<br>厚揚げの卵とし<br>五目きんぴら<br>ほうれん草のごま和え<br>長芋の酢の物               | I補給 <sup>*</sup> - 512 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 25.4 g<br>脂質 9.3 g<br>炭水化物 77.7 g<br>食塩相当量 2.4 g  | ご飯（150g）<br>さばの味噌煮<br>がんもの含め煮<br>ブロッコリーとえびのカレー炒め<br>オクラのさっぱり和え<br>ゆで卵サラダ  | I補給 <sup>*</sup> - 504 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 26.2 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 68.8 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 2月3日<br>（火） | ご飯（150g）<br>八宝菜<br>高野豆腐の含め煮<br>ひじきの炒り煮<br>ピーマンとツナのナムル<br>マカロニサラダ               | I補給 <sup>*</sup> - 507 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 17.5 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 70.6 g<br>食塩相当量 2.7 g | ご飯（150g）<br>いわしの磯辺揚げ<br>筑前煮<br>切干大根の煮物<br>小松菜の卵和え<br>ビーフンの酢の物             | I補給 <sup>*</sup> - 502 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 19.3 g<br>脂質 9.5 g<br>炭水化物 79.2 g<br>食塩相当量 2 g    |
| 2月4日<br>（水） | ご飯（150g）<br>鮭の照焼き<br>かぼちゃのいところ煮<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜の梅おかか和え<br>酢味噌和え               | I補給 <sup>*</sup> - 499 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 25.4 g<br>脂質 5.9 g<br>炭水化物 81.5 g<br>食塩相当量 2.8 g  | ご飯（150g）<br>赤魚のさらさ蒸し<br>ロールキャベツのトマト煮<br>大根の生姜煮<br>ブロッコリーのツナ和え<br>春雨サラダ    | I補給 <sup>*</sup> - 493 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 23.1 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 72.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 2月5日<br>（木） | ご飯（150g）<br>タラのごま味噌焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>ポークビーンズ<br>小松菜の辛子和え<br>スパゲティサラダ            | I補給 <sup>*</sup> - 503 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 22.6 g<br>脂質 10.1 g<br>炭水化物 76.7 g<br>食塩相当量 3 g   | ご飯（150g）<br>ハンバーグのデミソース煮<br>麩とねぎの卵とし<br>焼きビーフン<br>オクラのネバネバ和え<br>もやしのごま酢和え | I補給 <sup>*</sup> - 521 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 19.6 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 76.4 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 2月6日<br>（金） | ご飯（150g）<br>さわらの竜田揚げ<br>さつま芋の甘煮<br>れんこんのきんぴら<br>ブロッコリーのごま和え<br>もずく酢の物          | I補給 <sup>*</sup> - 496 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 18.4 g<br>脂質 9.4 g<br>炭水化物 81.4 g<br>食塩相当量 2.4 g  | ご飯（150g）<br>カレイのきのこ煮<br>厚揚げの煮物<br>キャベツの甘辛煮<br>チンゲン菜の卵和え<br>ポテトサラダ         | I補給 <sup>*</sup> - 495 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 23.5 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 75.1 g<br>食塩相当量 2.8 g  |
| 2月7日<br>（土） | ご飯（150g）<br>タンドリーチキン<br>卵の花<br>豆苗の炒め物<br>ピーマンとツナの和え物<br>コールスローサラダ              | I補給 <sup>*</sup> - 515 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 20.6 g<br>脂質 17.5 g<br>炭水化物 66 g<br>食塩相当量 2.3 g   | ご飯（150g）<br>赤魚の南蛮漬け<br>がんもの含め煮<br>ナポリタン<br>ほうれん草の磯和え<br>大根なます             | I補給 <sup>*</sup> - 505 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 20.4 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 74.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 2月8日<br>（日） | ご飯（150g）<br>ホキの味噌マヨネーズ焼き<br>鶏しんじょうの炊き合わせ<br>白菜と厚揚げの煮浸し<br>オクラの梅おかか和え<br>春雨の酢の物 | I補給 <sup>*</sup> - 504 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 23.2 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 73.9 g<br>食塩相当量 2.7 g | ご飯（150g）<br>さばの照焼き<br>里芋のごま味噌煮<br>ブロッコリーのスープ煮<br>小松菜の卵和え<br>かぼちゃサラダ       | I補給 <sup>*</sup> - 497 kcal<br>タパ <sup>o</sup> ク 24.6 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 76 g<br>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2日（月）～2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  |
|-------------|--|---|---|--|
| 2月2日<br>（月） | ご飯（150g）<br>カレイの唐揚げ<br>厚揚げの卵とじ<br>五目きんぴら<br>ほうれん草のごま和え<br>長芋の酢の物               | I補給 <sup>°</sup> - 494 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 23.5 g<br>脂質 10 g<br>炭水化物 73.6 g<br>食塩相当量 1.2 g   | ご飯（150g）<br>さばの味噌煮<br>がんもの含め煮<br>ブロッコリーとエビのカレー炒め<br>オクラのさっぱり和え<br>ゆで卵サラダ  | I補給 <sup>°</sup> - 478 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 24.9 g<br>脂質 10 g<br>炭水化物 68.6 g<br>食塩相当量 1 g    |
| 2月3日<br>（火） | ご飯（150g）<br>八宝菜<br>高野豆腐の含め煮<br>ひじきの炒り煮<br>ピーマンとツナのナムル<br>マカロニサラダ               | I補給 <sup>°</sup> - 483 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 16.3 g<br>脂質 13.5 g<br>炭水化物 71.4 g<br>食塩相当量 1.3 g | ご飯（150g）<br>いわしの磯辺揚げ<br>筑前煮<br>切干大根の煮物<br>小松菜の卵和え<br>ビーフンの酢の物             | I補給 <sup>°</sup> - 476 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 18.8 g<br>脂質 9.5 g<br>炭水化物 75.3 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 2月4日<br>（水） | ご飯（150g）<br>鮭の照焼き<br>かぼちゃのいとし煮<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜のおかか和え<br>酢味噌和え                 | I補給 <sup>°</sup> - 491 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 24.2 g<br>脂質 5.9 g<br>炭水化物 82 g<br>食塩相当量 1.1 g    | ご飯（150g）<br>赤魚のさらさ蒸し<br>ロールキャベツのトマト煮<br>大根の生姜煮<br>ブロッコリーのツナ和え<br>春雨サラダ    | I補給 <sup>°</sup> - 487 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 22.9 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 73.4 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 2月5日<br>（木） | ご飯（150g）<br>タラのごま味噌焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>ポークビーンズ<br>小松菜の辛子和え<br>スパゲティサラダ            | I補給 <sup>°</sup> - 464 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 21.1 g<br>脂質 7.2 g<br>炭水化物 75.2 g<br>食塩相当量 1.3 g  | ご飯（150g）<br>ハンバーグのデミソース煮<br>麩とねぎの卵とじ<br>焼きビーフン<br>オクラのネバネバ和え<br>もやしのごま酢和え | I補給 <sup>°</sup> - 492 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 18.2 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 73.9 g<br>食塩相当量 1 g  |
| 2月6日<br>（金） | ご飯（150g）<br>さわらの竜田揚げ<br>さつま芋の甘煮<br>れんこんのきんぴら<br>ブロッコリーのごま和え<br>もずくの酢の物         | I補給 <sup>°</sup> - 495 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 18.2 g<br>脂質 9.9 g<br>炭水化物 80.9 g<br>食塩相当量 1.1 g  | ご飯（150g）<br>カレイのきのこ煮<br>厚揚げの煮物<br>キャベツの甘辛煮<br>チンゲン菜の卵和え<br>ポテトサラダ         | I補給 <sup>°</sup> - 448 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 21.2 g<br>脂質 8 g<br>炭水化物 69.6 g<br>食塩相当量 1.1 g   |
| 2月7日<br>（土） | ご飯（150g）<br>タンドリーチキン<br>卵の花<br>豆苗の炒め物<br>ピーマンとツナの和え物<br>コールスローサラダ              | I補給 <sup>°</sup> - 482 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 19.1 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 64.9 g<br>食塩相当量 1.1 g | ご飯（150g）<br>赤魚の南蛮漬け<br>がんもの含め煮<br>ナポリタン<br>ほうれん草の磯和え<br>大根なます             | I補給 <sup>°</sup> - 468 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 19.9 g<br>脂質 9.4 g<br>炭水化物 72.5 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 2月8日<br>（日） | ご飯（150g）<br>ホキの味噌マヨネーズ焼き<br>鶏しんじょうの炊き合わせ<br>白菜と厚揚げの煮びたし<br>オクラのおかか和え<br>春雨の酢の物 | I補給 <sup>°</sup> - 460 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 22.7 g<br>脂質 9 g<br>炭水化物 70 g<br>食塩相当量 1.3 g      | ご飯（150g）<br>さばの照焼き<br>里芋のごま味噌煮<br>ブロッコリーのスープ煮<br>小松菜の卵和え<br>かぼちゃサラダ       | I補給 <sup>°</sup> - 466 kcal<br>ﾀﾊﾟｸ 21.1 g<br>脂質 8 g<br>炭水化物 75.4 g<br>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2日（月）～2月8日（日）  
彩り御膳（特S）



| 日付          | 昼食   | 栄養量  | 夕食   | 栄養量   |
|-------------|--|--|--|---|
| 2月2日<br>（月） | ご飯（150g）<br>カレイの唐揚げ<br>卵焼き<br>厚揚げの卵とじ<br>五目きんぴら<br>ほうれん草のごま和え<br>長芋の酢の物<br>肉団子のケチャップ煮<br>さつまいもの甘煮<br>果物（キウイ） | I補給 - 722 kcal<br>タパク 32.9 g<br>脂質 16.5 g<br>炭水化物 107.2 g<br>食塩相当量 3.7 g | ご飯（150g）<br>さばの味噌煮<br>卵焼き<br>がんもの含め煮<br>ブロッコリーとえびのカレー炒め<br>オクラのさっぱり和え<br>ゆで卵サラダ<br>豚肉の生姜焼き<br>春巻き<br>果物（キウイ）       | I補給 - 707 kcal<br>タパク 35.3 g<br>脂質 20.5 g<br>炭水化物 89.3 g<br>食塩相当量 3.7 g |
| 2月3日<br>（火） | ご飯（150g）<br>八宝菜<br>卵焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>ひじきの炒り煮<br>ピーマンとツナのナムル<br>マカロニサラダ<br>アジフライ<br>えのきのベーコン巻き<br>果物（りんご）    | I補給 - 753 kcal<br>タパク 35 g<br>脂質 30.3 g<br>炭水化物 81 g<br>食塩相当量 4.1 g      | ご飯（150g）<br>いわしの磯辺揚げ<br>卵焼き<br>筑前煮<br>切干大根の煮物<br>小松菜の卵和え<br>ビーフンの酢の物<br>鶏の照り焼き<br>人参の明太炒め<br>果物（りんご）               | I補給 - 687 kcal<br>タパク 37.4 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 91.4 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 2月4日<br>（水） | ご飯（150g）<br>鮭の照焼き<br>卵焼き<br>かぼちゃのいところ煮<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜の梅おかか和え<br>酢味噌和え<br>ピーマンの肉詰め<br>ホタテフライ<br>果物（みかん）     | I補給 - 697 kcal<br>タパク 39.3 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 94.6 g<br>食塩相当量 4.2 g  | ご飯（150g）<br>赤魚のさらさ蒸し<br>卵焼き<br>ロールキャベツのトマト煮<br>大根の生姜煮<br>ブロッコリーのツナ和え<br>春雨サラダ<br>牛肉のしぐれ煮<br>しゅうまい<br>果物（みかん）       | I補給 - 705 kcal<br>タパク 32.8 g<br>脂質 23.8 g<br>炭水化物 84.7 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 2月5日<br>（木） | ご飯（150g）<br>タラのごま味噌焼き<br>卵焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>ポークビーンズ<br>小松菜の辛子和え<br>スパゲティサラダ<br>フライドチキン<br>焼き餃子<br>果物（オレンジ）    | I補給 - 753 kcal<br>タパク 39 g<br>脂質 24 g<br>炭水化物 90.1 g<br>食塩相当量 4.1 g      | ご飯（150g）<br>ハンバーグのデミソース煮<br>卵焼き<br>麩とねぎの卵とじ<br>焼きビーフン<br>オクラのネバネバ和え<br>もやしのごま酢和え<br>さばの塩焼き<br>ジャーマンポテト<br>果物（オレンジ） | I補給 - 786 kcal<br>タパク 36.7 g<br>脂質 31 g<br>炭水化物 85.5 g<br>食塩相当量 3.1 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。

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 2月2日（月）～2月8日（日）  
 彩り御膳（特S）



| 日付          | 昼食  | 栄養量  | 夕食  | 栄養量  |
|-------------|---|--|---|--|
| 2月6日<br>（金） | ご飯（150g）<br>さわらの竜田揚げ<br>卵焼き<br>さつま芋の甘煮<br>れんこんのきんぴら<br>ブロッコリーのごま和え<br>もずくの酢の物<br>豚キムチ<br>はんぺんのバター焼き<br>果物（りんご）        | I礼ギ <sup>®</sup> - 655 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 29.9 g<br>脂質 17.2 g<br>炭水化物 91.5 g<br>食塩相当量 3.9 g | ご飯（150g）<br>カレーのきのこ煮<br>卵焼き<br>厚揚げの煮物<br>キャベツの甘辛煮<br>チンゲン菜の卵和え<br>ポテトサラダ<br>チキンフライ<br>ピーマンのおかか炒め<br>果物（りんご） | I礼ギ <sup>®</sup> - 658 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 40.4 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 84.7 g<br>食塩相当量 3.8 g |
| 2月7日<br>（土） | ご飯（150g）<br>タンドリーチキン<br>卵焼き<br>卵の花<br>豆苗の炒め物<br>ピーマンとツナの和え物<br>コールスローサラダ<br>鮭の塩焼き<br>春巻き<br>果物（キウイ）                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 739 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 39 g<br>脂質 25.8 g<br>炭水化物 83.9 g<br>食塩相当量 3.4 g   | ご飯（150g）<br>赤魚の南蛮漬け<br>卵焼き<br>がんもの含め煮<br>ナポリタン<br>ほうれん草の磯和え<br>大根なます<br>手作りハンバーグ<br>ホタテフライ<br>果物（キウイ）       | I礼ギ <sup>®</sup> - 771 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 38.4 g<br>脂質 25.9 g<br>炭水化物 91.6 g<br>食塩相当量 3.8 g |
| 2月8日<br>（日） | ご飯（150g）<br>ホキの味噌マヨネーズ焼き<br>卵焼き<br>鶏しんじょうの炊き合わせ<br>白菜と厚揚げの煮浸し<br>オクラの梅おかか和え<br>春雨の酢の物<br>牛肉ピーマン炒め<br>ウインナー<br>果物（みかん） | I礼ギ <sup>®</sup> - 708 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 32.2 g<br>脂質 26.4 g<br>炭水化物 81.2 g<br>食塩相当量 3.7 g | ご飯（150g）<br>さばの照焼き<br>卵焼き<br>里芋のごま味噌煮<br>ブロッコリーのスープ煮<br>小松菜の卵和え<br>かぼちゃサラダ<br>とんかつ<br>信田煮<br>果物（みかん）        | I礼ギ <sup>®</sup> - 813 kcal<br>タパ <sup>®</sup> ク 41.2 g<br>脂質 30.9 g<br>炭水化物 86.8 g<br>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。