

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 2月9日（月）～2月15日（日）

普通食



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月9日 （月）	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I値 <sup>※</sup> - 492 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 14 g 脂質 10.4 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き さつま芋のいとし煮 炒り豆腐 ピーマンとささみのごま和え もずくの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 513 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 25.3 g 脂質 7 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 2.6 g
2月10日 （火）	ご飯（150g） カレイの梅煮 厚揚げのおろし煮 ペンネのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I値 <sup>※</sup> - 496 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 25.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 肉じゃが キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ごぼうサラダ	I値 <sup>※</sup> - 524 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 21.5 g 脂質 12 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 2 g
2月11日 （水）	ご飯（150g） タラの粕焼き 里芋のそぼろ煮 焼きビーフン オクラの梅おかか和え コールスローサラダ	I値 <sup>※</sup> - 497 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 21.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 高野豆腐のカニあんかけ煮 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I値 <sup>※</sup> - 513 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 20.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.3 g
2月12日 （木）	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの卵とし 明太子スパゲティ ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 515 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 28.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） 赤魚の磯辺揚げ がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チンゲン菜の梅おかか和え マカロニサラダ	I値 <sup>※</sup> - 499 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 20.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.5 g
2月13日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵の花 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） かぼちゃサラダ	I値 <sup>※</sup> - 520 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 19.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.1 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 ふきのピリ辛そぼろ炒め 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I値 <sup>※</sup> - 494 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 23.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.9 g
2月14日 （土）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I値 <sup>※</sup> - 510 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 14.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら ピーマンとツナのナムル スパゲティサラダ	I値 <sup>※</sup> - 508 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 22.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.8 g
2月15日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ	I値 <sup>※</sup> - 525 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 24.1 g 脂質 11 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根の生姜煮 ほうれん草のたくあん和え ビーフンの酢の物	I値 <sup>※</sup> - 504 kcal タ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ク 21.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 2.5 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。

（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9日（月）～2月15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9日 （月）	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの煮つけ 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ	I単位 - 492 kcal たんぱく 11.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き さつま芋のいとし煮 炒り豆腐 ピーマンとささみのごま和え もずくの酢の物	I単位 - 507 kcal たんぱく 25.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 1.1 g
2月10日 （火）	ご飯（150g） カレイの煮つけ 厚揚げのおろし煮 パンネのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル	I単位 - 482 kcal たんぱく 24.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 肉じゃが キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ごぼうサラダ	I単位 - 513 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1 g
2月11日 （水）	ご飯（150g） タラの粕焼き 里芋のそぼろ煮 焼きビーフン オクラのおかか和え コールスローサラダ	I単位 - 445 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 4.6 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 高野豆腐のあんかけ 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I単位 - 501 kcal たんぱく 20.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.2 g
2月12日 （木）	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの卵とし 明太子スパゲティ ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物	I単位 - 486 kcal たんぱく 25 g 脂質 8.9 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） 赤魚の磯辺揚げ がんもの含め煮 大根の薄くず煮 チンゲン菜のおかか和え マカロニサラダ	I単位 - 463 kcal たんぱく 18.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 0.8 g
2月13日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 卵の花 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） かぼちゃサラダ	I単位 - 502 kcal たんぱく 18.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 0.8 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ふきのピリ辛そぼろ炒め 小松菜の卵和え 春雨の酢の物	I単位 - 478 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 1.1 g
2月14日 （土）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え	I単位 - 496 kcal たんぱく 13.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 83.4 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら ピーマンとツナのナムル スパゲティサラダ	I単位 - 473 kcal たんぱく 20.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1 g
2月15日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ	I単位 - 501 kcal たんぱく 24 g 脂質 10.4 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根の生姜煮 ほうれん草のおかか和え ビーフンの酢の物	I単位 - 480 kcal たんぱく 20.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 82.9 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9日（月）～2月15日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月9日 （月）	ご飯（150g） 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き かぼちゃの煮付け 切干大根の煮物 チンゲン菜の辛子和え 炒りたまごサラダ さばの塩焼き えのきのベーコン巻き 果物（りんご）	I単位 - 755 kcal たんぱく 31.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 4 g	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き さつま芋のいとし煮 炒り豆腐 ピーマンとささみのごま和え もずくの酢の物 鶏の唐揚げ 焼き餃子 果物（りんご）	I単位 - 754 kcal たんぱく 36 g 脂質 21 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.9 g
2月10日 （火）	ご飯（150g） カレーの梅煮 卵焼き 厚揚げのおろし煮 ペンのケチャップ炒め 小松菜のツナ和え もやしのナムル 豚キムチ しゅうまい 果物（オレンジ）	I単位 - 711 kcal たんぱく 37.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 卵焼き 肉じゃが キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ごぼうサラダ ピーマンの肉詰め 信田煮 果物（オレンジ）	I単位 - 709 kcal たんぱく 32.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 3.3 g
2月11日 （水）	ご飯（150g） タラの粕焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 焼きビーフン オクラの梅おかか和え コールスローサラダ 牛肉のしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 果物（キウイ）	I単位 - 694 kcal たんぱく 31.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） ハンバーグのトマト煮 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 豆苗の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 大根なます 鮭の塩焼き はんぺんのバター焼き 果物（キウイ）	I単位 - 690 kcal たんぱく 39.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 3.3 g
2月12日 （木）	ご飯（150g） さばの照焼き 卵焼き 厚揚げの卵とし 明太子スパゲティ ほうれん草の磯和え 長芋の酢の物 とんかつ ジャーマンポテト 果物（みかん）	I単位 - 830 kcal たんぱく 42.9 g 脂質 30.6 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯（150g） 赤魚の磯辺揚げ 卵焼き がんもの含め煮 大根の薄くす煮 チンゲン菜の梅おかか和え マカロニサラダ 鶏のソテー さつまいもの甘煮 果物（みかん）	I単位 - 753 kcal たんぱく 32.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.3 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9日（月）～2月15日（日）  
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
2月13日 （金）	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き 卵の花 キャベツミンチ炒め 果物（りんご） かぼちゃサラダ 手作りハンバーグ 春巻き ウインナー	I栄養 - 825 kcal タパク 34.8 g 脂質 34.3 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 3.7 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 ふきのピリ辛そぼろ炒め 小松菜の卵和え 春雨の酢の物 豚肉の生姜焼き ホタテフライ 果物（りんご）	I栄養 - 681 kcal タパク 36.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 4.2 g
2月14日 （土）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き マーボー豆腐 ひじきの炒り煮 オクラのさっぱり和え 酢味噌和え さばの生姜煮 信田煮 果物（オレンジ）	I栄養 - 787 kcal タパク 34.1 g 脂質 29 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら ピーマンとツナのナムル スパゲティサラダ フライドチキン 麩の卵とじ 果物（オレンジ）	I栄養 - 698 kcal タパク 38.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.7 g
2月15日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのごま和え ポテトサラダ 牛肉の甘辛煮 焼き餃子 果物（キウイ）	I栄養 - 745 kcal タパク 33.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根の生姜煮 ほうれん草のたくあん和え ビーフンの酢の物 鶏天 ピーマンのおかか炒め 果物（キウイ）	I栄養 - 742 kcal タパク 36.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.3 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。