

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 3月30日(月)～4月5日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月30日 (月)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 494 kcal タパク 24.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(150g) イワシの天ぷら 肉じゃが 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え スパゲティサラダ	I補給 - 504 kcal タパク 19.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.9 g
3月31日 (火)	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 518 kcal タパク 14.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯(150g) タラの粕焼き 筑前煮 ペンのケチャップ炒め ピーマンとツナの和え物 もやしのナムル	I補給 - 508 kcal タパク 25.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 2.7 g
4月1日 (水)	ご飯(150g) 赤魚のエスカベッシュ さつま芋の甘煮 炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 522 kcal タパク 22.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 長芋のそぼろ煮 小松菜の炒め物 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ	I補給 - 523 kcal タパク 25.6 g 脂質 11 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 2.7 g
4月2日 (木)	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ	I補給 - 517 kcal タパク 24.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(150g) 鶏の唐揚げ 高野豆腐のカニあんかけ煮 大根の生姜煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物	I補給 - 524 kcal タパク 22.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.3 g
4月3日 (金)	ご飯(150g) アジフライ 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もやしのナムル	I補給 - 515 kcal タパク 19.1 g 脂質 12 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ	I補給 - 497 kcal タパク 24.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.4 g
4月4日 (土)	ご飯(150g) おろしハンバーグ がんもの含め煮 たけのこの土佐煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	I補給 - 509 kcal タパク 19.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) さばの照焼き 厚揚げの煮物 焼きビーフン ピーマンの塩昆布和え 酢味噌和え	I補給 - 518 kcal タパク 25.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 2.6 g
4月5日 (日)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ かぼちゃのいとし煮 キャベツミンチ炒め 菜の花の辛子和え 大根なます	I補給 - 510 kcal タパク 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I補給 - 525 kcal タパク 23.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 76.3 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 3月30日（月）～4月5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30日 （月）	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 481 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） いわしの天ぷら 肉じゃが 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え スパゲティサラダ	I補給 - 498 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 0.7 g
3月31日 （火）	ご飯（150g） 肉団子の酢豚風 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 495 kcal ﾀﾊﾟｸ 13.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯（150g） タラの粕焼き 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 もやしのナムル	I補給 - 476 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.6 g 脂質 6 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 1.1 g
4月1日 （水）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ さつま芋の甘煮 炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 503 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） さばの味噌煮 長芋のそぼろ煮 小松菜の炒め物 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ	I補給 - 499 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1.3 g
4月2日 （木）	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 オクラのおかか和え マカロニサラダ	I補給 - 477 kcal ﾀﾊﾟｸ 25.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 鶏の唐揚げ 高野豆腐のあんかけ 大根の生姜煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物	I補給 - 495 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1.1 g
4月3日 （金）	ご飯（150g） アジフライ 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もやしのナムル	I補給 - 476 kcal ﾀﾊﾟｸ 17.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 肉豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ	I補給 - 462 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.1 g
4月4日 （土）	ご飯（150g） おろしハンバーグ がんもの含め煮 たけのこの土佐煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	I補給 - 479 kcal ﾀﾊﾟｸ 17.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 0.9 g	ご飯（150g） さばの照焼き 厚揚げの煮物 焼きビーフン ピーマンの和え物 酢味噌和え	I補給 - 472 kcal ﾀﾊﾟｸ 21 g 脂質 8 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 1.1 g
4月5日 （日）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ かぼちゃのいとこ煮 キャベツミンチ炒め 菜の花の辛子和え 大根なます	I補給 - 507 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.1 g 脂質 12 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ	I補給 - 477 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 73.1 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 3月30日(月)～4月5日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月30日 (月)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物 手作りハンバーグ えのきのベーコン巻き 果物(オレンジ)	I栄養 - 728 kcal タパク 37.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) イワシの天ぷら 卵焼き 肉じゃが 麩とねぎの卵とじ オクラのさっぱり和え スパゲティサラダ 鶏のソテー 焼き餃子 果物(オレンジ)	I栄養 - 785 kcal タパク 33.4 g 脂質 31 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 3.1 g
3月31日 (火)	ご飯(150g) 肉団子の酢豚風 卵焼き 厚揚げの煮物 春雨の炒め物 ほうれん草のごま和え 炒りたまごサラダ 白身魚フライ ウインナー 果物(りんご)	I栄養 - 733 kcal タパク 25.2 g 脂質 26.7 g 炭水化物 97 g 食塩相当量 4 g	ご飯(150g) タラの粕焼き 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 もやしのナムル 焼き肉 春巻き 果物(りんご)	I栄養 - 700 kcal タパク 34.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 3.6 g
4月1日 (水)	ご飯(150g) 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き さつま芋の甘煮 炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 豚キムチ しゅうまい 果物(キウイ)	I栄養 - 756 kcal タパク 34.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 卵焼き 長芋のそぼろ煮 小松菜の炒め物 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ 鶏天 ピーマンのおかか炒め 果物(キウイ)	I栄養 - 761 kcal タパク 41.2 g 脂質 24 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 3.5 g
4月2日 (木)	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 豆苗の炒め物 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ 牛肉コロッケ はんぺんの磯辺焼 果物(オレンジ)	I栄養 - 678 kcal タパク 31.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 88 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) 鶏の唐揚げ 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 大根の生姜煮 ほうれん草の磯和え ビーフンの酢の物 鮭の照焼き ホタテフライ 果物(オレンジ)	I栄養 - 749 kcal タパク 45.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 4 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30日(月)～4月5日(日)



彩り御膳(特S)

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月3日 (金)	ご飯(150g) アジフライ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ナポリタン チンゲン菜の辛子和え もやしのだんご 鶏の照り焼き 焼き餃子 果物(りんご)	エネルギー - 749 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 肉豆腐 れんこんのきんぴら ブロッコリーのツナ和え コールスローサラダ 肉団子のケチャップ煮 さつまいもの甘煮 果物(りんご)	エネルギー - 691 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.7 g
4月4日 (土)	ご飯(150g) おろしハンバーグ 卵焼き がんもの含め煮 たけのこの土佐煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ 鮭の塩麹焼き なすの天ぷら 果物(オレンジ)	エネルギー - 679 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 22 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き 厚揚げの煮物 焼きビーフン ピーマンの塩昆布和え 酢味噌和え チキンフライ 人参の明太炒め 果物(オレンジ)	エネルギー - 699 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 3.6 g
4月5日 (日)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 卵焼き かぼちゃのいとし煮 キャベツミンチ炒め 菜の花の辛子和え 大根なます 牛肉ピーマン炒め がんもの煮物 果物(キウイ)	エネルギー - 737 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.1 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え マカロニサラダ 豚肉の生姜焼き 信田煮 果物(キウイ)	エネルギー - 721 kcal たんぱく質 35 g 脂質 22 g 炭水化物 90 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。