

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 3月23日(月)～3月29日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月23日 (月)	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 長芋のカニあんかけ ロールキャベツのトマト煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ	I補給 - 497 kcal タパク 23.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) 牛肉コロッケ 厚揚げの煮物 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の磯和え 酢味噌和え	I補給 - 493 kcal タパク 13.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.7 g
3月24日 (火)	ご飯(150g) さばの照焼き さつま芋のいとこ煮 小松菜と油揚げの煮びたし 果物(オレンジ) 春雨の酢の物	I補給 - 497 kcal タパク 21.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(150g) カレーの梅煮 高野豆腐の含め煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	I補給 - 526 kcal タパク 24.3 g 脂質 12 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.7 g
3月25日 (水)	ご飯(150g) 八宝菜 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の梅おかか和え スパゲティサラダ	I補給 - 495 kcal タパク 15.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼 かぼちゃの煮付け マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え	I補給 - 523 kcal タパク 20.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 1.9 g
3月26日 (木)	ご飯(150g) 鮭の照焼き 厚揚げのそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 507 kcal タパク 28.3 g 脂質 9 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き ポトフ パンネのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I補給 - 512 kcal タパク 21.8 g 脂質 12 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 2.5 g
3月27日 (金)	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 ピーマンとえびのカレー炒め 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I補給 - 503 kcal タパク 23 g 脂質 13.7 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます	I補給 - 510 kcal タパク 18.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 2.3 g
3月28日 (土)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 高野豆腐のカニあんかけ煮 春雨とニラのそぼろ炒め オクラのネバネバ和え もやしのナムル	I補給 - 512 kcal タパク 22.4 g 脂質 13 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(150g) カレーのきのこ煮 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え ゆで卵サラダ	I補給 - 494 kcal タパク 24.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.5 g
3月29日 (日)	ご飯(150g) 赤魚のエスカベッシュ 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の生姜煮 ほうれん草のたくあん和え ごぼうサラダ	I補給 - 513 kcal タパク 22.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物	I補給 - 505 kcal タパク 25.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 74.6 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23日（月）～3月29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23日 （月）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 長芋のあんかけ ロールキャベツのトマト煮 オクラのおかか和え マカロニサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 462 kcal タパ <sup>°</sup> ク 22.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 厚揚げの煮物 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の磯和え 酢味噌和え	I補給 <sup>°</sup> - 476 kcal タパ <sup>°</sup> ク 12.5 g 脂質 9 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 1.3 g
3月24日 （火）	ご飯（150g） さばの照焼き さつま芋のいとこ煮 小松菜と油揚げの煮びたし 果物（オレンジ） 春雨の酢の物	I補給 <sup>°</sup> - 475 kcal タパ <sup>°</sup> ク 18.8 g 脂質 5.2 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） カレーの煮つけ 高野豆腐の含め煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 481 kcal タパ <sup>°</sup> ク 23 g 脂質 8.8 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 1.2 g
3月25日 （水）	ご飯（150g） 八宝菜 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜のおかか和え スパゲティサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 463 kcal タパ <sup>°</sup> ク 14.1 g 脂質 10 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼き かぼちゃの煮つけ マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え	I補給 <sup>°</sup> - 521 kcal タパ <sup>°</sup> ク 20.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 0.9 g
3月26日 （木）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 厚揚げのそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I補給 <sup>°</sup> - 490 kcal タパ <sup>°</sup> ク 26.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ポトフ ペンのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 466 kcal タパ <sup>°</sup> ク 19.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 1 g
3月27日 （金）	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 ピーマンとえびのカレー炒め 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 468 kcal タパ <sup>°</sup> ク 22.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます	I補給 <sup>°</sup> - 495 kcal タパ <sup>°</sup> ク 17.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 1.1 g
3月28日 （土）	ご飯（150g） さわらの竜田揚げ 高野豆腐のあんかけ 春雨とニラのそぼろ炒め オクラのネバナ和え もやしのナムル	I補給 <sup>°</sup> - 480 kcal タパ <sup>°</sup> ク 20.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え ゆで卵サラダ	I補給 <sup>°</sup> - 480 kcal タパ <sup>°</sup> ク 24.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.1 g
3月29日 （日）	ご飯（150g） 赤魚のエスカベッシュ 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の生姜煮 ほうれん草のおかか和え ごぼうサラダ	I補給 <sup>°</sup> - 480 kcal タパ <sup>°</sup> ク 22.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） さばの味噌煮 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物	I補給 <sup>°</sup> - 481 kcal タパ <sup>°</sup> ク 23 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 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23日(月)～3月29日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月23日 (月)	ご飯(150g) タラのごま味噌焼き 卵焼き 長芋のカニあんかけ ロールキャベツのトマト煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ チキンフライ はんぺんの磯辺焼 果物(りんご)	I栄養 - 679 kcal タパク 40.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 牛肉コロッケ 卵焼き 厚揚げの煮物 ふきのピリ辛そぼろ炒め ほうれん草の磯和え 酢味噌和え 赤魚の煮つけ 春巻き 果物(りんご)	I栄養 - 712 kcal タパク 29 g 脂質 16.8 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 4.2 g
3月24日 (火)	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き さつま芋のいとこ煮 小松菜と油揚げの煮びたし 果物(オレンジ) 春雨の酢の物 手作りハンバーグ 信田煮 ホタテフライ	I栄養 - 810 kcal タパク 43.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) カレイの梅煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 焼きビーフン ブロッコリーのツナ和え ポテトサラダ 肉団子のケチャップ煮 焼き餃子 果物(オレンジ)	I栄養 - 750 kcal タパク 33.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 4.4 g
3月25日 (水)	ご飯(150g) 八宝菜 卵焼き 里芋のごま味噌煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の梅おかか和え スパゲティサラダ アジフライ えのきのベーコン巻き 果物(キウイ)	I栄養 - 757 kcal タパク 33.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼 卵焼き かぼちゃの煮付け マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え 牛肉ピーマン炒め ウインナー 果物(キウイ)	I栄養 - 740 kcal タパク 30 g 脂質 27.3 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2.9 g
3月26日 (木)	ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 切干大根の煮物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物 とんかつ ピーマンのおかか炒め 果物(りんご)	I栄養 - 763 kcal タパク 42.9 g 脂質 26 g 炭水化物 84 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き 卵焼き ポトフ ペンのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 鶏の唐揚げ 麩の卵とじ 果物(りんご)	I栄養 - 693 kcal タパク 32.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 3.6 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。

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 3月23日(月)～3月29日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月27日 (金)	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 炒り豆腐 ピーマンとえびのカレー炒め 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ 豚キムチ 竹輪の磯辺揚げ 果物(オレンジ)	I礼ギ - 690 kcal タパク 35.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 4.3 g	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 豆苗の炒め物 チンゲン菜の辛子和え 大根なます さばの照り焼き はんぺんのバター焼き 果物(オレンジ)	I礼ギ - 754 kcal タパク 36.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 3.9 g
3月28日 (土)	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 卵焼き 高野豆腐のカニあんかけ煮 春雨とニラのそぼろ炒め オクラのネバネバ和え もやしナムル 鶏の照り焼き ホタテフライ 果物(キウイ)	I礼ギ - 756 kcal タパク 46.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) カレイのきのこ煮 卵焼き 里芋のそぼろ煮 明太子スパゲティ ブロッコリーのごま和え ゆで卵サラダ 牛肉コロッケ しゅうまい 果物(キウイ)	I礼ギ - 731 kcal タパク 31.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 3.8 g
3月29日 (日)	ご飯(150g) 赤魚のエスカベッシュ 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 大根の生姜煮 ほうれん草のたくあん和え ごぼうサラダ 牛肉のしぐれ煮 春巻き 果物(りんご)	I礼ギ - 710 kcal タパク 31.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯(150g) さばの味噌煮 卵焼き 厚揚げのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え ビーフンの酢の物 チキンフライ さつまいもの甘煮 果物(りんご)	I礼ギ - 705 kcal タパク 40.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 3.4 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。