

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 3月16日(月)～3月22日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月16日 (月)	ご飯(150g) アジフライ 厚揚げのそぼろ煮 ニラ玉 小松菜のツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 502 kcal タパク 21.9 g 脂質 14 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き がんもの含め煮 春雨の炒め物 ピーマンの卵和え さつまいもサラダ	I補給 - 517 kcal タパク 19 g 脂質 12.9 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.7 g
3月17日 (火)	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 大根の生姜煮 ブロッコリーのスープ煮 チンゲン菜の辛子和え スパゲティサラダ	I補給 - 510 kcal タパク 18 g 脂質 14.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(150g) カレーのきのこ煮 高野豆腐の含め煮 ナポリタン オクラのネバネバ和え もやしのナムル	I補給 - 508 kcal タパク 24.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 2.6 g
3月18日 (水)	ご飯(150g) タラのマリネ 筑前煮 マーボー豆腐 小松菜のごま和え ビーフンの酢の物	I補給 - 525 kcal タパク 24.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 肉じゃが 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I補給 - 511 kcal タパク 26.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.5 g
3月19日 (木)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ	I補給 - 501 kcal タパク 20.7 g 脂質 11 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ ロールキャベツのトマト煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 517 kcal タパク 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 1.9 g
3月20日 (金)	ご飯(150g) さばの照焼き さつまいもの煮付け 麩とねぎの卵とじ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補給 - 507 kcal タパク 25.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 83 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(150g) 鶏の天ぷら 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え マカロニサラダ	I補給 - 500 kcal タパク 19.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.4 g
3月21日 (土)	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	I補給 - 503 kcal タパク 15 g 脂質 14 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 炒り豆腐 ピーマンの塩昆布和え もやしのナムル	I補給 - 505 kcal タパク 27.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.6 g
3月22日 (日)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 大根なます	I補給 - 513 kcal タパク 24.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) いわしの唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 ビーフンのカレー炒め ブロッコリーの卵和え ささみのサラダ	I補給 - 521 kcal タパク 21.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.4 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。

(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16日(月)～3月22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16日 (月)	ご飯(150g) アジフライ 厚揚げのそぼろ煮 ニラ玉 小松菜のツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 489 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.8 g 脂質 13 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き がんもの含め煮 春雨の炒め物 ピーマンの卵和え さつまいもサラダ	I補給 - 512 kcal ﾀﾊﾟｸ 19 g 脂質 13.2 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 1.3 g
3月17日 (火)	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 大根の生姜煮 ブロッコリーのスープ煮 チンゲン菜の辛子和え スパゲティサラダ	I補給 - 499 kcal ﾀﾊﾟｸ 17 g 脂質 14.1 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(150g) カレーのきのこ煮 高野豆腐の含め煮 ナポリタン オクラのネバネバ和え もやしのナムル	I補給 - 448 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.4 g
3月18日 (水)	ご飯(150g) タラのマリネ 筑前煮 マーボー豆腐 小松菜のごま和え ビーフンの酢の物	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 肉じゃが 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ	I補給 - 472 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.8 g 脂質 6 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1 g
3月19日 (木)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え かぼちゃサラダ	I補給 - 464 kcal ﾀﾊﾟｸ 21 g 脂質 8.8 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ ロールキャベツのトマト煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 493 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.1 g
3月20日 (金)	ご飯(150g) さばの照焼き さつまいもの煮付け 麩とねぎの卵とじ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物	I補給 - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 81 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(150g) 鶏の天ぷら 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え マカロニサラダ	I補給 - 471 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 0.8 g
3月21日 (土)	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ	I補給 - 500 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 鶏しんじょうの炊き合わせ 炒り豆腐 ピーマンの和え物 もやしのナムル	I補給 - 473 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g
3月22日 (日)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 パンネのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 大根なます	I補給 - 506 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1 g	ご飯(150g) いわしの唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 ビーフンのカレー炒め ブロッコリーの卵和え ささみのサラダ	I補給 - 506 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 1.2 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。

(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16日(月)～3月22日(日)
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月16日 (月)	ご飯(150g) アジフライ 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 ニラ玉 小松菜のツナ和え もずくの酢の物 牛肉ピーマン炒め さつまいもの甘煮 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 707 kcal タパ [®] ク 29.6 g 脂質 23 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き がんもの含め煮 春雨の炒め物 ピーマンの卵和え さつまいもサラダ 鶏の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 745 kcal タパ [®] ク 39.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 4.1 g
3月17日 (火)	ご飯(150g) ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 大根の生姜煮 ブロッコリーのスープ煮 チンゲン菜の辛子和え スパゲティサラダ さばの塩焼き 信田煮 果物(オレンジ)	I礼ギ [®] - 776 kcal タパ [®] ク 37.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) カレーのきのこ煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 ナポリタン オクラのネバネバ和え もやしのナムル とんかつ しゅうまい 果物(オレンジ)	I礼ギ [®] - 837 kcal タパ [®] ク 39.7 g 脂質 32.6 g 炭水化物 89.3 g 食塩相当量 3.7 g
3月18日 (水)	ご飯(150g) タラのマリネ 卵焼き 筑前煮 マーボー豆腐 小松菜のごま和え ビーフンの酢の物 豚肉の生姜焼き 春巻き 果物(りんご)	I礼ギ [®] - 712 kcal タパ [®] ク 32.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き 肉じゃが 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え コールスローサラダ ピーマンの肉詰め ホタテフライ 果物(りんご)	I礼ギ [®] - 706 kcal タパ [®] ク 39.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 3.9 g
3月19日 (木)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き 卵焼き がんもの含め煮 ひじきの炒り煮 オクラの梅おかか和え かぼちゃサラダ 牛肉コロケ 焼き餃子 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 732 kcal タパ [®] ク 27.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯(150g) さわらの竜田揚げ 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 豆苗の炒め物 チンゲン菜の卵和え 長芋の酢の物 牛肉のしぐれ煮 厚揚げの煮物 果物(キウイ)	I礼ギ [®] - 686 kcal タパ [®] ク 31.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 80.6 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。

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 3月16日(月)～3月22日(日)
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
3月20日 (金)	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き さつま芋の煮付け 麩とねぎの卵とじ ブロッコリーのツナ和え 春雨の酢の物 チキンフライ 信田煮 果物(オレンジ)	I礼ギ - 724 kcal タパク 44.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 鶏の天ぷら 卵焼き 里芋のごま味噌煮 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え マカロニサラダ カレイの梅煮 高野カニあんかけ 果物(オレンジ)	I礼ギ - 651 kcal タパク 35.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 4.1 g
3月21日 (土)	ご飯(150g) 肉団子の甘酢あんかけ 卵焼き 厚揚げのおろし煮 キャベツの甘辛煮 ほうれん草の菜種和え ポテトサラダ 白身魚フライ はんぺんの磯辺焼 果物(りんご)	I礼ギ - 688 kcal タパク 25.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 炒り豆腐 ピーマンの塩昆布和え もやしのナムル 豚キムチ ジャーマンポテト 果物(りんご)	I礼ギ - 703 kcal タパク 38.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 4.2 g
3月22日 (日)	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 ペンネのケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え 大根なます フライドチキン しゅうまい 果物(キウイ)	I礼ギ - 788 kcal タパク 41.8 g 脂質 27.1 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯(150g) いわしの唐揚げ 卵焼き かぼちゃのいとこ煮 ビーフンのカレー炒め ブロッコリーの卵和え ささみのサラダ 手作りハンバーグ ウインナー 果物(キウイ)	I礼ギ - 772 kcal タパク 35.2 g 脂質 27.9 g 炭水化物 91.3 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。