

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 4月20日(月)～4月26日(日)



普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月20日 (月)	ご飯(150g) 鮭の照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツの甘辛煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 519 kcal タパ <sup>®</sup> ク 25.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯(150g) 牛肉コロッケ がんもの含め煮 ニラ玉 ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I礼ギ <sup>®</sup> - 503 kcal タパ <sup>®</sup> ク 14.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.2 g
4月21日 (火)	ご飯(150g) カレイの唐揚げ さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 菜の花の辛子和え もやしのだんご	I礼ギ <sup>®</sup> - 507 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 507 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 2.4 g
4月22日 (水)	ご飯(150g) 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐の含め煮 たけのこの若竹煮 チンゲン菜の梅おかか和え ポテトサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 504 kcal タパ <sup>®</sup> ク 27.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 里芋のごま味噌煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え ビーフンの酢の物	I礼ギ <sup>®</sup> - 505 kcal タパ <sup>®</sup> ク 23.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.4 g
4月23日 (木)	ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 厚揚げの煮物 豆苗の炒め物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I礼ギ <sup>®</sup> - 512 kcal タパ <sup>®</sup> ク 22.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯(150g) さばの照焼き じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら 菜の花のごま和え 炒りたまごサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 514 kcal タパ <sup>®</sup> ク 25.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.7 g
4月24日 (金)	ご飯(150g) タラの粕焼き かぼちゃのエビあんかけ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 506 kcal タパ <sup>®</sup> ク 25.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 79.4 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 切干大根の煮物 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I礼ギ <sup>®</sup> - 497 kcal タパ <sup>®</sup> ク 18.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.2 g
4月25日 (土)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 パンネのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物	I礼ギ <sup>®</sup> - 498 kcal タパ <sup>®</sup> ク 21.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのツナ和え ささみのサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 506 kcal タパ <sup>®</sup> ク 24.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.5 g
4月26日 (日)	ご飯(150g) 八宝菜 厚揚げのおろし煮 ひじきの五目煮 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ	I礼ギ <sup>®</sup> - 494 kcal タパ <sup>®</sup> ク 17.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(150g) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ビーフンのカレー炒め オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え	I礼ギ <sup>®</sup> - 512 kcal タパ <sup>®</sup> ク 26.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 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 4月20日（月）～4月26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
4月20日 （月）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツの甘辛煮 オクラのおかか和え マカロニサラダ	I補給 - 496 kcal ﾀﾊﾟｸ 26.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） 牛肉コロッケ がんもの含め煮 ニラ玉 ブロッコリーのツナ和え 大根なます	I補給 - 492 kcal ﾀﾊﾟｸ 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 1.1 g
4月21日 （火）	ご飯（150g） カレイの唐揚げ さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 菜の花の辛子和え もやしのだんご	I補給 - 494 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.4 g 脂質 8 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ほうれん草のごま和え コールスローサラダ	I補給 - 489 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.1 g
4月22日 （水）	ご飯（150g） 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐の含め煮 たけのこの若竹煮 チンゲン菜のおかか和え ポテトサラダ	I補給 - 475 kcal ﾀﾊﾟｸ 25.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯（150g） 赤魚のさらさ蒸し 里芋のごま味噌煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え ビーフンの酢の物	I補給 - 463 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.2 g
4月23日 （木）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 厚揚げの煮物 豆苗の炒め物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物	I補給 - 486 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら 菜の花のごま和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 478 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1.1 g
4月24日 （金）	ご飯（150g） タラの粕焼き かぼちゃのエビあんかけ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ	I補給 - 474 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 がんもの含め煮 切干大根の煮物 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物	I補給 - 476 kcal ﾀﾊﾟｸ 16.6 g 脂質 12 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.1 g
4月25日 （土）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 ペンのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物	I補給 - 473 kcal ﾀﾊﾟｸ 19.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼き 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのツナ和え ささみのサラダ	I補給 - 496 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1 g
4月26日 （日）	ご飯（150g） 八宝菜 厚揚げのおろし煮 ひじきの五目煮 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ	I補給 - 483 kcal ﾀﾊﾟｸ 17.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ ビーフンのカレー炒め オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え	I補給 - 494 kcal ﾀﾊﾟｸ 25.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 69.7 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 4月20日(月)～4月26日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月20日 (月)	ご飯(150g) 鮭の照焼き 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ キャベツの甘辛煮 オクラの梅おかか和え マカロニサラダ とんかつ しゅうまい 果物(りんご)	I補給 - 851 kcal タパク 41.1 g 脂質 34.1 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 4 g	ご飯(150g) 牛肉コロッケ 卵焼き がんもの含め煮 ニラ玉 ブロッコリーのツナ和え 大根なます さばの味噌煮 ピーマンのおかか炒め 果物(りんご)	I補給 - 743 kcal タパク 32 g 脂質 25 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 3.8 g
4月21日 (火)	ご飯(150g) カレーの唐揚げ 卵焼き さつま芋のいとこ煮 ひじきの炒り煮 菜の花の辛子和え もやしのだんご 肉団子のケチャップ煮 ウインナー 果物(キウイ)	I補給 - 729 kcal タパク 31.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯(150g) ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 厚揚げのそぼろ煮 明太子スパゲティ ほうれん草のごま和え コールスローサラダ チキンフライ 焼き餃子 果物(キウイ)	I補給 - 756 kcal タパク 42.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 3.5 g
4月22日 (水)	ご飯(150g) 鶏肉のマーマレード煮 卵焼き 高野豆腐の含め煮 たけのこの若竹煮 チンゲン菜の梅おかか和え ポテトサラダ いわしの天ぷら 麩の卵とじ 果物(オレンジ)	I補給 - 712 kcal タパク 44.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯(150g) 赤魚のさらさ蒸し 卵焼き 里芋のごま味噌煮 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え ビーフンの酢の物 手作りハンバーグ 春巻き 果物(オレンジ)	I補給 - 752 kcal タパク 36.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3.7 g
4月23日 (木)	ご飯(150g) さわらのカレー揚げ 卵焼き 厚揚げの煮物 豆苗の炒め物 ブロッコリーの卵和え 長芋の酢の物 牛肉ピーマン炒め はんぺんの磯辺焼 果物(りんご)	I補給 - 683 kcal タパク 31.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯(150g) さばの照焼き 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら 菜の花のごま和え 炒りたまごサラダ フライドチキン なすの煮物 果物(りんご)	I補給 - 693 kcal タパク 40.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 3.8 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。

# 配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 4月20日(月)～4月26日(日)  
彩り御膳(特S)



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月24日 (金)	ご飯(150g) タラの粕焼き 卵焼き かぼちゃのエビあんかけ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ 豚肉の生姜焼き 信田煮 果物(キウイ)	I礼ギ <sup>®</sup> - 702 kcal タパ <sup>®</sup> ク 36.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.8 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 切干大根の煮物 チンゲン菜の卵和え もずくの酢の物 カレーの煮つけ ホタテフライ 果物(キウイ)	I礼ギ <sup>®</sup> - 718 kcal タパ <sup>®</sup> ク 40.2 g 脂質 19 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 3.9 g
4月25日 (土)	ご飯(150g) 赤魚の西京焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 ペンのケチャップ炒め 小松菜の辛子和え 春雨の酢の物 牛肉コロケ えのきのベーコン巻き 果物(オレンジ)	I礼ギ <sup>®</sup> - 691 kcal タパ <sup>®</sup> ク 27.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 96 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯(150g) いわしの蒲焼 卵焼き 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのツナ和え ささみのサラダ 鶏の照り焼き さつまいもの甘煮 果物(オレンジ)	I礼ギ <sup>®</sup> - 704 kcal タパ <sup>®</sup> ク 42.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 3.4 g
4月26日 (日)	ご飯(150g) 八宝菜 卵焼き 厚揚げのおろし煮 ひじきの五目煮 菜の花の卵和え かぼちゃサラダ さばの塩焼き 人参の明太炒め 果物(りんご)	I礼ギ <sup>®</sup> - 727 kcal タパ <sup>®</sup> ク 34.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯(150g) 鮭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 ビーフンのカレー炒め オクラのさっぱり和え もやしのごま酢和え 牛肉のしぐれ煮 はんぺんのバター焼き 果物(りんご)	I礼ギ <sup>®</sup> - 662 kcal タパ <sup>®</sup> ク 34.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 79.7 g 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。