

配食サービスとまと 献立予定表

様



献立予定表 4月6日（月）～4月12日（日）

普通食

日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月6日 （月）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 炒り豆腐 パンネのケチャップ炒め ほうれん草のたくあん和え ささみのサラダ	I補給 - 520 kcal タパク 17 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 もやしとニラの炒め物 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物	I補給 - 511 kcal タパク 22.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 2.7 g
4月7日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 鶏しんじょうの野菜あんかけ 焼きビーフン 菜の花の辛子和え 大根なます	I補給 - 502 kcal タパク 25 g 脂質 10.6 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 キャベツの卵和え ポテトサラダ	I補給 - 515 kcal タパク 25.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.6 g
4月8日 （水）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 里芋の煮っころがし ひじきの五目煮 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ	I補給 - 508 kcal タパク 20 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 厚揚げの煮物 大根の薄くず煮 チンゲン菜の梅おかか和え もやしのナムル	I補給 - 516 kcal タパク 19.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.6 g
4月9日 （木）	ご飯（150g） タンドリーチキン 高野豆腐の含め煮 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 495 kcal タパク 22.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） さばの照焼き かぼちゃの煮付け マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え コールスローサラダ	I補給 - 517 kcal タパク 25.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.2 g
4月10日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 ニラ玉 菜の花の辛子和え マカロニサラダ	I補給 - 516 kcal タパク 22.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼 じゃがいもの煮しめ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I補給 - 503 kcal タパク 21.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 75.8 g 食塩相当量 2.4 g
4月11日 （土）	ご飯（150g） カレーの梅煮 鶏しんじょうの炊き合わせ 明太子スパゲティ チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物	I補給 - 510 kcal タパク 26 g 脂質 9.3 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 揚げだし豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ	I補給 - 516 kcal タパク 21.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 3 g
4月12日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 里芋のそぼろ煮 豆苗の炒め物 オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 497 kcal タパク 23.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯（150g） 八宝菜 さつま芋のいとこ煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 499 kcal タパク 16.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.2 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6日（月）～4月12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6日 （月）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 炒り豆腐 ペンのケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え ささみのサラダ	I補給 - 503 kcal ﾀﾊﾟｸ 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） カレイのきのこ煮 里芋のごま味噌煮 もやしとニラの炒め物 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物	I補給 - 436 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.6 g 脂質 2.5 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 1.2 g
4月7日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 鶏しんじょうの野菜あんかけ 焼きビーフン 菜の花の辛子和え 大根なます	I補給 - 477 kcal ﾀﾊﾟｸ 24.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 キャベツの卵和え ポテトサラダ	I補給 - 486 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.4 g
4月8日 （水）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 里芋の煮ころがし ひじきの五目煮 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ	I補給 - 493 kcal ﾀﾊﾟｸ 20.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 厚揚げの煮物 大根の薄くず煮 チンゲン菜のおかか和え もやしのナムル	I補給 - 480 kcal ﾀﾊﾟｸ 17.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.1 g
4月9日 （木）	ご飯（150g） タンドリーチキン 高野豆腐の含め煮 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物	I補給 - 491 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯（150g） さばの照焼き かぼちゃの煮つけ マーボー豆腐 オクラのさっぱり和え コールスローサラダ	I補給 - 478 kcal ﾀﾊﾟｸ 21.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 0.9 g
4月10日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き ロールキャベツのトマト煮 ニラ玉 菜の花の辛子和え マカロニサラダ	I補給 - 504 kcal ﾀﾊﾟｸ 22.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼き じゃがいもの煮しめ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます	I補給 - 495 kcal ﾀﾊﾟｸ 20 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 1 g
4月11日 （土）	ご飯（150g） カレイの煮つけ 鶏しんじょうの炊き合わせ 明太子スパゲティ チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物	I補給 - 479 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 揚げだし豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ	I補給 - 483 kcal ﾀﾊﾟｸ 18.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 1.1 g
4月12日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 里芋のそぼろ煮 豆苗の炒め物 オクラのおかか和え 炒りたまごサラダ	I補給 - 479 kcal ﾀﾊﾟｸ 23.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1 g	ご飯（150g） 八宝菜 さつま芋のいとこ煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物	I補給 - 474 kcal ﾀﾊﾟｸ 15.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 81.9 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 4月6日（月）～4月12日（日）
彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月6日 （月）	ご飯（150g） 牛肉コロッケ 卵焼き 炒り豆腐 パンネのケチャップ炒め ほうれん草のたくあん和え ささみのサラダ さばの味噌煮 しゅうまい 果物（りんご）	I栄養 - 836 kcal タパク 35.7 g 脂質 32.1 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯（150g） カレーのきのこ煮 卵焼き 里芋のごま味噌煮 もやしとニラの炒め物 オクラのネバネバ和え 春雨の酢の物 フライドチキン 厚揚げの煮物 果物（りんご）	I栄養 - 714 kcal タパク 38.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 3.7 g
4月7日 （火）	ご飯（150g） タラのごま味噌焼き 卵焼き 鶏しんじょうの野菜あんかけ 焼きビーフン 菜の花の辛子和え 大根なます とんかつ はんぺんの磯辺焼 果物（オレンジ）	I栄養 - 774 kcal タパク 40 g 脂質 29.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯（150g） 鮭の南蛮漬け 卵焼き がんもの含め煮 ブロッコリーのスープ煮 キャベツの卵和え ポテトサラダ 牛肉のしぐれ煮 しゅうまい 果物（オレンジ）	I栄養 - 721 kcal タパク 34.9 g 脂質 25 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.5 g
4月8日 （水）	ご飯（150g） さわらのカレー揚げ 卵焼き 里芋の煮ころがし ひじきの五目煮 小松菜のツナ和え スパゲティサラダ 豚肉の生姜焼き 信田煮 果物（キウイ）	I栄養 - 704 kcal タパク 31.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯（150g） ハンバーグのデミソース煮 卵焼き 厚揚げの煮物 大根の薄くず煮 チンゲン菜の梅おかなか和え もやしのナムル 赤魚の漬け焼き 春巻き 果物（キウイ）	I栄養 - 743 kcal タパク 35.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 4.2 g
4月9日 （木）	ご飯（150g） タンドリーチキン 卵焼き 高野豆腐の含め煮 たけのこの土佐煮 ブロッコリーのごま和え 長芋の酢の物 アジフライ さつまいもの甘煮 果物（りんご）	I栄養 - 727 kcal タパク 38.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯（150g） さばの照焼き 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 コールスローサラダ チキンフライ ピーマンのおかか炒め 果物（りんご）	I栄養 - 680 kcal タパク 42.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 3.2 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。

配食サービスとまと 献立予定表

様

献立予定表 4月6日（月）～4月12日（日）

彩り御膳（特S）



日付	昼食	栄養量	夕食	栄養量
4月10日 （金）	ご飯（150g） 赤魚の西京焼き 卵焼き ロールキャベツのトマト煮 ニラ玉 菜の花の辛子和え マカロニサラダ 牛肉ピーマン炒め えのきのベーコン巻き 果物（オレンジ）	I礼ギ [®] - 716 kcal タパ [®] ク 31.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） いわしの蒲焼 卵焼き じゃがいもの煮しめ キャベツミンチ炒め ほうれん草の磯和え 大根なます 手作りハンバーグ ホタテフライ 果物（オレンジ）	I礼ギ [®] - 750 kcal タパ [®] ク 38.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 3.8 g
4月11日 （土）	ご飯（150g） カレイの梅煮 卵焼き 鶏しんじょうの炊き合わせ 明太子スパゲティ チンゲン菜のナムル ビーフンの酢の物 牛肉コロッケ 焼き餃子 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 741 kcal タパ [®] ク 32.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯（150g） ホキの味噌マヨネーズ焼き 卵焼き 揚げだし豆腐 れんこんのきんぴら 小松菜の辛子和え かぼちゃサラダ 豚キムチ なすの煮物 果物（キウイ）	I礼ギ [®] - 670 kcal タパ [®] ク 31.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 4.6 g
4月12日 （日）	ご飯（150g） 鮭の照焼き 卵焼き 里芋のそぼろ煮 豆苗の炒め物 オクラの梅おかか和え 炒りたまごサラダ チキンフライ はんぺんのバター焼き 果物（りんご）	I礼ギ [®] - 677 kcal タパ [®] ク 40.4 g 脂質 19 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯（150g） 八宝菜 卵焼き さつま芋のいとこ煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え もずくの酢の物 赤魚の磯辺揚げ ウインナー 果物（りんご）	I礼ギ [®] - 716 kcal タパ [®] ク 32.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.1 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。