

献立表(夕食)

2025年4月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
<p>●お食事のキャンセルは前日の15:00までをお願いいたします。以降のキャンセルは仕込みの都合から有料とさせていただきます。ご了承下さいませ。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p>		<p>ごはん アジの煮付け さつま芋サラダ れんこん甘辛揚げ もやしのポン酢和え</p> <p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.2 g 炭水化 79.9 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉ときのこの甘酢炒め オクラのマヨ和え ヤングコーンのバター醤油 じゃが芋の甘辛煮</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.3 g 炭水化 76.8 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん サバのはちみつ生姜焼き カリフラワーサラダ 煮豆 青菜の塩麹和え</p> <p>エネルギー - 554 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.7 g 炭水化 82.2 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 切干大根のチャプチェ風 ブロッコリーマヨ 漬物 あんかけ揚げ餃子</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.8 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.5 g</p>	<p>桜えび昆布ごはん 赤魚の白醤油焼 山菜煮 フルーツ ナスの和風マリネ</p> <p>エネルギー - 586 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.8 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.3 g</p>
		6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん 和風マスタードソースハンバーグ スパゲティサラダ ふきの炒り煮 白菜の旨だれ和え</p> <p>エネルギー - 584 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.6 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん あじのトマト煮 スナップゆずみそ キャベツのサラダ ペペロンチーノ</p> <p>エネルギー - 603 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 90.1 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 韓国風焼肉 きのこナムル マカロニサラダ いんげん生姜和え</p> <p>エネルギー - 577 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 27.8 g 炭水化 65.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>山吹ごはん ミックスフライ オクラマヨ フルーツ 菜の花の煮物</p> <p>エネルギー - 601 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.2 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ごはん 筑前煮 磯辺天 スパゲティサラダ キャベツの甘酢和え</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.2 g 炭水化 76.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん メバルの梅照焼 ひじき煮 マッシュさつま芋 白菜のゴマ和え</p> <p>エネルギー - 558 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.0 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉の山椒炒め 青のりレンコン 漬物 いんげんとコーンのサラダ</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.4 g 炭水化 71.2 g 食塩 2.0 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>たけのこごはん サバの黒酢煮 なすの直煮 煮豆 大根の醤油炒め</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 83.5 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 豚肉大根 スナップナムル ごぼうサラダ ふきのおかか和え</p> <p>エネルギー - 558 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.9 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん あさりと菜の花の卵とじ ブロッコリーの海苔和え スパゲティサラダ 肉じゃがコロケ</p> <p>エネルギー - 602 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.7 g 炭水化 92.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん あじの香味みそ焼き いんげんマヨ 杏仁フルーツ 人参とツナの炒め物</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.7 g 炭水化 83.9 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 鶏すき煮 エビ豆 漬物 お好み焼き</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.0 g 炭水化 74.1 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん ますの塩焼き ピーマンソテー なすポン酢 さつま芋の甘辛あん</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.7 g 炭水化 82.4 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 照焼鶏団子サラダ オクラの和え物 ヤングコーンのバター醤油 マスタードポテサラ</p> <p>エネルギー - 567 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 21.1 g 炭水化 81.3 g 食塩 2.2 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん メバルのママレード焼き マカロニサラダ 煮豆 カリフラワーとベーコンソテー</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.0 g 炭水化 86.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のとり旨煮 ソーセージの甘辛煮 豆サラダ ごぼうの甘酢和え</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.2 g 炭水化 77.7 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん サーモンフライ ふきの炒り煮 マッシュさつま芋 ブロッコリーのかにあん</p> <p>エネルギー - 555 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 12.3 g 炭水化 95.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏団子のカレー煮 オクラのマヨ和え 山菜煮 キャベツのオイスター炒め</p> <p>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 21.3 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ゆかり枝豆ごはん 白身魚の利休揚げ わかめの生姜和え フルーツ カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.5 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のこってり炒め なすの直煮 ピクルス 切干大根のお浸し</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.1 g 炭水化 80.5 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん ブリの西京焼き 絹さや炒め煮 煮豆 じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.3 g 炭水化 87.3 g 食塩 1.4 g</p>
27日	28日	29日	30日	<p>★お願い★ ●電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを取ってお願いいたします。 ●加熱時間は1分~2分です。 長くかけ過ぎないようにお願いいたします。</p> <p>●おかずセットの方 献立表には記載されていないメニューが追加されておりますので、栄養表示が変わります。 ご了承ください。</p>		
<p>ごはん 豚肉のチリソース炒め スナップお浸し ポテトサラダ ちくわとメンマの和え物</p> <p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.5 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.7 g</p>	<p>高菜ごはん アジの中華マリネ なすの直煮 豆サラダ オクラとひじきの生姜和え</p> <p>エネルギー - 581 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.8 g 炭水化 78.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん ガリパタチキン 青菜の和え物 れんこん甘辛煮 白菜と春雨のサラダ</p> <p>エネルギー - 579 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化 81.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん サバのごま醤油焼き いんげん磯和え 玉ねぎサラダ さつま芋の甘酢あんかけ</p> <p>エネルギー - 594 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 86.8 g 食塩 1.5 g</p>			

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.3g以下を目安としております。
(ごはん150g:約250kcal)
○仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
○到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。
○弊社は宮城県産米(ひとめぼれ)を使用しています。
献立作成: 栄養士・日下



お弁当のふるさと亭
年中無休