

献立表(昼食)

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までにお願ひいたします。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 鶏肉のこってり炒め なすの直煮 マカロニサラダ わかめの和え物</p> <p>1エネルギー 581 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.4 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>梅菜めしごはん 白身魚の利休揚げ ピーマンソテー フルーツ ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>1エネルギー 584 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.6 g 炭水化 85.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のとり旨煮 スナッフみそ和え スパゲティサラダ ごぼうの甘酢和え</p> <p>1エネルギー 563 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん ブリのママレード焼き いんげんツナ和え かおり揚 じゃが芋とベーコンソテー</p> <p>1エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.4 g 炭水化 79.5 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の味噌煮 豆サラダ 青のりレンコン キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>1エネルギー 553 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.4 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.1 g</p>
		<p>6日</p> <p>ごはん 魚介のしそ炒め オクラの和え物 ごぼうサラダ かぼちゃコロッケ</p> <p>1エネルギー 589 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.0 g 炭水化 92.9 g 食塩 2.1 g</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 豚肉のレモン醤油炒め 青菜のお浸し 漬物 ひじきのごまサラダ</p> <p>1エネルギー 559 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 25.3 g 炭水化 68.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>8日</p> <p>高菜ごはん サバの塩焼き ピーマンソテー 玉ねぎの甘酢和え さつま芋と大豆の甘辛あん</p> <p>1エネルギー 561 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 17.4 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 照焼チキンサラダ ブロッコリーのおひたし ごぼう甘辛煮 マスタードポテサラ</p> <p>1エネルギー 599 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.9 g 炭水化 75.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 赤魚の西京焼き ふきの土佐煮 煮豆 なすのおろしあん</p> <p>1エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 85.5 g 食塩 1.6 g</p>
<p>13日</p> <p>ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース オクラのお浸し ごぼうの甘酢炒め キャベツの和え物</p> <p>1エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.0 g 炭水化 74.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん マスの野菜あんかけ 豆サラダ さつま芋の甘露煮 いんげんのレモンサラダ</p> <p>1エネルギー 604 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.6 g 炭水化 90.8 g 食塩 2.0 g</p>	<p>15日</p> <p>ごはん ガリバタチキン 山菜煮 漬物 白菜と春雨のサラダ</p> <p>1エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.6 g 炭水化 78.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 豚肉のザーサイ炒め わかめサラダ ふきのコンソメ煮 なすの揚げ浸し</p> <p>1エネルギー 563 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 25.9 g 炭水化 67.3 g 食塩 1.8 g</p>	<p>17日</p> <p>かやくごはん サバの梅照焼 オクラの田楽みそがけ 煮豆 大根の煮物</p> <p>1エネルギー 574 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.3 g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん 韓国風焼肉 きのこナムル ごぼうサラダ いんげん生姜和え</p> <p>1エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 25.9 g 炭水化 68.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん ミックスフライ スナッフのマヨ和え フルーツ 菜の花の煮物</p> <p>1エネルギー 580 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.0 g 炭水化 86.0 g 食塩 1.7 g</p>
<p>20日</p> <p>ごはん 切干大根のチャプチェ風 ブロッコリーのおかか和え 漬物 あんかけ揚げ餃子</p> <p>1エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.3 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.7 g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん あじのはちみつ生姜焼き スパゲティサラダ カレー粉ふき芋 キャベツの塩麹和え</p> <p>1エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.5 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.4 g</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 豚肉の甘辛炒め なす炒り オクラの和え物 もやしのポン酢サラダ</p> <p>1エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 26.2 g 炭水化 68.2 g 食塩 1.7 g</p>	<p>23日</p> <p>ごはん ブリのみりん焼き スナッフゆずみそ 煮豆 ミックスナムル</p> <p>1エネルギー 561 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.9 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.5 g</p>	<p>24日</p> <p>ごはん 豚肉ときのこの甘酢炒め いんげん磯和え 金平ごぼう じゃが芋の甘辛煮</p> <p>1エネルギー 552 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.5 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.7 g</p>	<p>25日</p> <p>たけのこごはん サバの煮付け 人参のおかか煮 ポテトサラダ キャベツの和え物</p> <p>1エネルギー 560 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.3 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.2 g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 筑前煮 カレー天ぷら マカロニサラダ 白菜の甘酢和え</p> <p>1エネルギー 584 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 21.1 g 炭水化 79.2 g 食塩 1.7 g</p>
<p>27日</p> <p>ごはん マスの照焼き ごぼうサラダ フルーツ 青菜のゴマ和え</p> <p>1エネルギー 580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.6 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.9 g</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 鶏肉の塩麹焼 わかめサラダ 切干大根煮 オムレツのトマトソースがけ</p> <p>1エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.2 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>29日</p> <p>ごはん あさりの柳川風 ブロッコリーサラダ ヤングコーンのバター醤油 肉じゃがコロッケ</p> <p>1エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.6 g 炭水化 92.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 豚肉の生姜味噌炒め 人参サラダ 冬瓜の梅煮 山菜の和え物</p> <p>1エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.0 g 炭水化 70.1 g 食塩 1.8 g</p>	<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。</p>

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.1g以下を目安としております。
(ごはん150g:約248kcal)
○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

