

献立表(昼食)

2024年11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	水	木	金 1日	土 2日
● お食事のキャンセルは前日の15:00までにお願いたします。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。		★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。		はらこめし 野菜かき揚げ ブロッコリーのお浸し 厚焼玉子 筍の甘辛炒め		ごはん プルコギ大根 わかめサラダ チーズポテト いんげんのおかかマヨ和え
				1kcal - 633 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.6 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.6 g	1kcal - 551 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.1 g 食塩 1.8 g	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん ぶりの山椒照焼 スナップの梅和え ポテトサラダ キャベツのカレー醤油炒め	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 絹さやソテー ごぼう甘辛煮 白菜のさっぱりサラダ	ごはん アジの梅照焼き ふきの炒り煮 もやしの海苔和え カレーコロケ	ごはん 鶏肉の南蛮漬け オクラのわさび和え 味噌バターコーン れんこんの塩昆布和え	ひじきごはん サバのんにく醤油焼 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 青菜のおかか和え	ごはん ハンバーグのきのこあん ピクルス マカロニサラダ ブロッコリーの塩だれ和え	ごはん メバルのレモンペッパー焼き 人参の味噌金平 豆サラダ キャベツの和風サラダ
1kcal - 555 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化 77.7 g 食塩 1.5 g	1kcal - 567 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.0 g 炭水化 70.9 g 食塩 1.4 g	1kcal - 585 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.2 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.1 g	1kcal - 594 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.3 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.0 g	1kcal - 561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.3 g	1kcal - 550 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.6 g 食塩 2.3 g	1kcal - 564 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.9 g 炭水化 83.4 g 食塩 2.3 g
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛ダレ かぼちゃ煮 漬物 いんげんのたらこ和え	ごはん ぶりのしそ香焼き オクラのツナ和え ふきのコンソメ煮 ナスの甘酢あんかけ	しらすごはん 鶏肉のお好み天 漬物 フルーツ 白菜とわかめのナムル風	ごはん サバのオリーブ焼 スナップおかか和え カリフラワーの甘酢漬け 里芋の田楽	ごはん 豚肉のオイスター炒め シルバーサラダ 土佐煮 大根のバター醤油煮	ごはん あじの西京焼き ブロッコリーの海苔和え 煮豆 じゃが芋の五日あんかけ	ごはん 鶏肉とキャベツのとろ旨煮 いんげんお浸し 豆サラダ 切干大根のポン酢和え
1kcal - 575 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.2 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.0 g	1kcal - 556 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.5 g 炭水化 73.1 g 食塩 1.9 g	1kcal - 572 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.3 g 炭水化 66.8 g 食塩 3.1 g	1kcal - 562 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.1 g	1kcal - 551 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.7 g 炭水化 71.4 g 食塩 1.9 g	1kcal - 559 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.1 g 炭水化 87.9 g 食塩 1.9 g	1kcal - 554 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.1 g
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 赤魚の香味醤油蒸し オクラの磯和え 味噌じゃこ大豆 コーンコロケ	ごはん 鶏団子のすき焼き風 マカロニサラダ ごぼうの甘辛揚げ もやしの中華和え	ごはん サバの生姜煮 スナップお浸し カリフラワーの甘酢漬け れんこんと玉子のサラダ	さつま芋ごはん 豚肉のどて煮風 スパゲティサラダ 白菜の和え物 小松菜のゴマ炒め	ごはん 赤魚の中華煮 ごぼうサラダ フルーツ カリフラワーのソテー	ごはん 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのおひたし タマゴマカロニサラダ 人参のツナ和え	ごはん 魚介と春雨の中華炒め スパゲティサラダ 煮豆 春巻き
1kcal - 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 2.0 g	1kcal - 565 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.8 g	1kcal - 569 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.3 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.9 g	1kcal - 560 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 77.3 g 食塩 3.0 g	1kcal - 556 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.8 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.0 g	1kcal - 562 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.1 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.0 g	1kcal - 577 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.1 g 炭水化 93.5 g 食塩 1.8 g
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 鶏肉とれんこんのうま煮 なます さつま芋の甘露煮 キャベツのごま和え	ごはん マスの甘辛竜田 ヤングコーンソテー ポテトサラダ 青菜の辛子和え	ごはん 鶏天の銀あん ひじき煮 マカロニサラダ れんこんと枝豆の和え物	ごはん メバルのこっくり煮 竹輪天ぷら 豆サラダ ナスの酢しょうゆかけ	ごはん デミカツ オクラのごま和え 筍の甘酢炒め 白菜のわさび和え	ごはん アジの照焼き 青菜のナムル ポテトサラダ カリフラワーツナソテー	鮭枝豆ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーの海苔和え 漬物 炊き合わせ
1kcal - 551 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.4 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.5 g	1kcal - 550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.7 g 炭水化 82.3 g 食塩 2.1 g	1kcal - 553 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.5 g	1kcal - 553 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.8 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.0 g	1kcal - 552 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.4 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g	1kcal - 589 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.1 g	1kcal - 570 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 67.9 g 食塩 2.5 g

●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。

○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

