

献立表(夕食)

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
<p>●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。</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>	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ フルーツ オクラとひじきの生姜和え	ごはん マスのごまみそ煮 玉ねぎの和え物 マカロニサラダ ブロッコリーのじゃこ炒め	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め いんげんのマヨ和え 煮豆 青菜の煮浸し	ごはん 赤魚の中華煮 ポテトサラダ なすポン酢 カリフラワーのソテー	ごはん 豚肉の柳川風 キャベツのマリネ 漬物 炊き合わせ	枝豆わかめごはん アジのこっくり煮 オクラのマヨ和え 煮豆 ナスの酢しょうゆかけ	ごはん サバの西京焼き 青菜の辛子和え 煮豆 里芋の五目あんかけ
1kcal - 552 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.0 g 炭水化 85.7 g 食塩 1.7 g	1kcal - 567 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.7 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.0 g	1kcal - 564 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.7 g 炭水化 73.9 g 食塩 1.5 g	1kcal - 560 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.6 g	1kcal - 563 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.5 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.9 g	1kcal - 562 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.5 g	1kcal - 582 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.1 g 炭水化 87.2 g 食塩 1.5 g
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん サバのゴマ照焼き ピーマン炒め煮 杏仁フルーツ 青菜のオイスター炒め	ごはん 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのおひたし ポテトサラダ 人参の塩昆布和え	ごはん 魚介と春雨の中華炒め 青のりレンコン マカロニサラダ 春巻き	ごはん デミカツ ひじき煮 漬物 いんげんのわさび和え	ごはん マスの甘辛竜田 オクラの梅和え マッシュさつま芋 キャベツのコンソメ炒め	ごはん 豚肉のプルコギ風 わかめの生姜和え スパゲティサラダ 青菜のごま和え	ごぼうめし サバの照焼き スナップナムル フルーツ カリフラワーツナソテー
1kcal - 578 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.5 g 炭水化 71.8 g 食塩 1.7 g	1kcal - 560 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.7 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.0 g	1kcal - 562 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.4 g 炭水化 89.9 g 食塩 2.0 g	1kcal - 556 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.8 g 炭水化 80.5 g 食塩 2.1 g	1kcal - 570 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.7 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.1 g	1kcal - 567 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.0 g	1kcal - 552 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.9 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.4 g
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 豚肉の塩麹炒め タマゴマカロニサラダ 漬物 白菜のさっぱりサラダ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 粉ふきさつま芋 筍の甘辛炒め	ひじきごはん 鶏肉のマムレード焼き 豆サラダ ふきのコンソメ煮 山くらげの炒り煮	ごはん ブリの山椒照焼 なすの直煮 煮豆 キャベツのカレー醤油炒め	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 味噌バターコーン 漬物 れんこんの梅和え	ごはん ますのしそ香焼き オクラのわさび和え たけのこ金平 ナスの甘酢あんかけ	ごはん 鶏肉のお好み天 青菜ソテー 漬物 白菜の甘酢和え
1kcal - 563 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.9 g	1kcal - 552 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.7 g 炭水化 84.3 g 食塩 1.6 g	1kcal - 576 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.6 g 炭水化 69.6 g 食塩 2.1 g	1kcal - 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化 77.6 g 食塩 1.5 g	1kcal - 599 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.0 g 炭水化 82.7 g 食塩 2.3 g	1kcal - 561 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 77.4 g 食塩 2.0 g	1kcal - 588 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.4 g 炭水化 73.4 g 食塩 1.9 g
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
黒米ごはん サバの塩焼き スナップみそ和え かぼちゃ煮 金平ごぼう	ごはん 豚肉のオイスター炒め 土佐煮 スパゲティサラダ 大根のバター醤油煮	ごはん ブリの味噌焼 ふきの炒り煮 マッシュさつま芋 いんげんと挽肉の炒め物	ごはん ハンバーグのきのこあん シルバーサラダ 煮豆 ブロッコリーの塩だれ和え	ごはん サバのオリーブ焼 わかめのお浸し ピクルス 里芋の田楽	ごはん 鶏肉とキャベツのトロ旨煮 スナップと玉子和え マカロニサラダ 切干大根のポン酢和え	ごはん ますのにんにく醤油焼 なすの直煮 煮豆 もやしと蒸し鶏の和え物
1kcal - 562 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.2 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.5 g	1kcal - 558 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.6 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.8 g	1kcal - 569 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.6 g	1kcal - 550 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.2 g	1kcal - 560 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.9 g 炭水化 82.1 g 食塩 1.9 g	1kcal - 559 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.6 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.9 g	1kcal - 556 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.9 g 炭水化 76.7 g 食塩 1.7 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2.3g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