

献立表(夕食)

2025年3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	土 1日
<p>● お食事のキャンセルは前日の15:00までにお願いいたします。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>☆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 あじのかりん揚げ マカロニサラダ 粉ふき芋 キャベツのコンソメ炒め</p> <p>エネルギー 604 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.1 g</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p>ごはん ピリ辛鶏団子 いんげんと玉子のソテー もやしナムル 紫芋コロッケ</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん ぶりのくずあんかけ オクラゆずみそ 紫花豆 カリフラワーのタルタルサラダ</p> <p>エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.6 g 炭水化 74.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>高菜ごはん 豚肉のはちみつ生姜炒め いんげんお浸し れんこん甘辛煮 ひじきの煮物</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.5 g 炭水化 71.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ごはん 魚介の味噌炒め スパゲティサラダ さつま芋の甘露煮 白身魚フライ</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.0 g 炭水化 85.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん マスのもろみ焼き 人参とツナの炒め物 ポテトサラダ ブロッコリーの磯和え</p> <p>エネルギー 567 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.6 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 豚肉のしぐれ煮 白菜サラダ 煮豆 筍のおかか和え</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.6 g 炭水化 76.7 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん あじのレモンペッパー焼き ふきの炒り煮 マッシュさつま芋 もやしの和風炒め</p> <p>エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 82.4 g 食塩 2.2 g</p>
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん 豚にら玉 わかめサラダ なます じゃが芋のピリ辛煮</p> <p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.7 g 炭水化 74.7 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん サバの塩麹焼き 枝豆ソテー フルーツ れんこんの肉みそ炒め</p> <p>エネルギー 576 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.4 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のケチャップ炒め スナップの塩昆布和え なすの直煮 里芋の煮物</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 81.5 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん メパルのバター醤油焼き ごぼうサラダ のり塩コーン キャベツの味噌炒め</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.6 g 炭水化 73.1 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ツナ枝豆ごはん 豚肉のトマト煮込み チンゲン菜の生姜和え ピクルス オムレツのクリームソースがけ</p> <p>エネルギー 580 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 23.5 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん アジのゴマゴマ焼 オクラのわさび和え 豆サラダ ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.3 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ピーマンマリネ 煮豆 山くらげの炒り煮</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 23.5 g 炭水化 72.8 g 食塩 2.0 g</p>
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>ひじきごはん サバの照焼き 青のりレンコン マッシュさつま芋 人参とツナの炒め物</p> <p>エネルギー 596 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.5 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉のナポリタン風炒め スナップマヨ和え 漬物 切干大根のポン酢和え</p> <p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.6 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 白身魚の桜揚げ いんげん生姜和え キャベツのカレーソテー 里芋の玉子あん</p> <p>エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 炭水化 79.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の味噌バター煮 青菜の和え物 豆サラダ 野菜の含め煮</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.2 g 炭水化 75.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん ブリの香味焼き いんげんサラダ 漬物 かぼちゃの甘辛あん</p> <p>エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.4 g 炭水化 80.7 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のこっくり煮 なすポン酢 煮豆 キャベツの甘酢和え</p> <p>エネルギー 587 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.2 g 炭水化 78.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん アジの甘辛竜田 シルバーサラダ フルーツ 青菜のごま和え</p> <p>エネルギー 610 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.6 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.1 g</p>
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん 鶏肉のケチャップ焼 土佐煮 大学芋 白菜のコールスロー</p> <p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.9 g 炭水化 78.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん メパルのみぞれあん オクラのマヨ和え きのこソテー じゃが芋の豆サラダ</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉のどて煮風 玉子マカロニサラダ 漬物 もやしの中華和え</p> <p>エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.0 g 炭水化 76.7 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん サバの海苔マヨ焼き いんげん生姜和え 煮豆 切干大根のペペロンチーノ</p> <p>エネルギー 602 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 24.7 g 炭水化 80.2 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の甘辛炒め マカロニサラダ れんこんの甘酢漬け 青菜の煮物</p> <p>エネルギー 584 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.0 g 炭水化 82.5 g 食塩 1.7 g</p>	<p>コーンハムごはん アヒージョ風炒め マカロニサラダ マッシュさつま芋 あんかけ揚ギョーザ</p> <p>エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.0 g 炭水化 83.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん 油淋鶏 玉ねぎの和え物 漬物 キャベツの辛子しょうゆ煮</p> <p>エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 21.7 g 炭水化 74.1 g 食塩 2.2 g</p>
30日	31日	<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</p>				
<p>ごはん ブリの梅風味焼き 白菜サラダ フルーツ 擬製豆腐</p> <p>エネルギー 567 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.4 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 鶏団子のサラダ風 スナップごま和え ポテトサラダ 大根のポトフ</p> <p>エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.2 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.2 g</p>					



お弁当のふるさと亭
年中無休