

献立表(昼食)

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。ご了承くださいませ。 ● 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 豚肉のナポリタン風炒め スナップごま和え 土佐煮 切干大根のポン酢サラダ</p> <p>エネルギー 559 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.6 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.7 g</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p>ごはん 海鮮八宝菜 お好み揚げ さつま芋サラダ ナスのガーリックマリネ</p> <p>エネルギー 583 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.5 g 炭水化 80.5 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ちらし寿司 鶏肉の梅塩麴揚げ ふきの炒り煮 甘酢生姜 青菜の煮びたし</p> <p>エネルギー 584 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.7 g 炭水化 80.9 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ごはん サバの香味みそ焼き ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの甘酢漬け じゃが芋の甘辛あん</p> <p>エネルギー 573 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.4 g 炭水化 83.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のケチャップ焼き オクラの和え物 磯辺天 白菜のコールスロー</p> <p>エネルギー 584 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.9 g 炭水化 72.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ ごぼうサラダ カリフラワーのコンソメ煮 もやしの中華炒め</p> <p>エネルギー 577 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 26.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 白身魚のゆかり揚げ オクラのわさび和え 漬物 里芋の玉子あん</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.3 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の味噌バター炒め 青菜の和え物 マカロニサラダ 含め煮</p> <p>エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.6 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.9 g</p>
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん ますの甘辛竜田 ピーマン炒め煮 豆サラダ ブロッコリーのごま和え</p> <p>エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.7 g 炭水化 84.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん カレー風味肉豆腐 絹さやソテー ごぼうの土佐煮 オクラの生姜サラダ</p> <p>エネルギー 557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.8 g 炭水化 77.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん シーフードフライ 春雨サラダ 煮豆 青菜のナムル</p> <p>エネルギー 588 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 16.9 g 炭水化 95.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏団子のサラダ風 いんげんマヨ フルーツ 大根のポトフ</p> <p>エネルギー 557 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.6 g 炭水化 82.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん アヒージョ風炒め なすポン酢 玉子マカロニサラダ あんかけ揚げ餃子</p> <p>エネルギー 556 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.2 g 炭水化 75.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ザーサイごはん 鶏肉の甘辛炒め スナップゆずみそ 磯辺天 白菜の煮物</p> <p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.9 g 炭水化 81.1 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ごはん ブリの梅風味焼き キャベツサラダ フルーツ 擬製豆腐</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.4 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.9 g</p>
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん 油淋鶏 わかめおろし ふきのコンソメ煮 青菜の辛子しょうゆ煮</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.2 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん ますのかりん揚げ オクラの梅和え 煮豆 ピーマンのコンソメ炒め</p> <p>エネルギー 595 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.4 g 炭水化 95.5 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ 筍のおかか和え</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.9 g 炭水化 71.2 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん メバルのレモン甘酢あん マカロニサラダ フルーツ もやしの和風炒め</p> <p>エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.8 g 炭水化 81.8 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉のはちみつ生姜炒め ひたし豆 ごぼう甘辛煮 ひじきの煮物</p> <p>エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.5 g 炭水化 75.4 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん サバの柚子こしょう焼 ふきの炒り煮 さつま芋の甘露煮 白菜の醤油炒め</p> <p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.2 g 炭水化 77.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>昆布生姜ごはん 豚にら玉 カリフラワーゆかり和え 漬物 冬瓜のピリ辛煮</p> <p>エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.0 g 炭水化 69.8 g 食塩 2.7 g</p>
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん 魚介の味噌炒め スパゲティサラダ 煮豆 白身魚フライ</p> <p>エネルギー 582 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.5 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のカレー醤油炒め 青のりレンコン チーズポテト いんげんのポン酢和え</p> <p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.0 g 炭水化 74.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん ブリの黒酢煮 スナップおかか和え フルーツ 紫芋コロケ</p> <p>エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.2 g 炭水化 86.6 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ウインナーピラフ 野菜巻きフライ ごぼうのトマト煮 ヤングコーンソテー ブロッコリーのホットサラダ</p> <p>エネルギー 556 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 20.8 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん マスのゴマゴマ焼 オクラの梅和え ポテトサラダ ナスの酢しょうゆかけ</p> <p>エネルギー 579 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.7 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉のトマト煮込み チンゲン菜の生姜和え たけのこ金平 オムレツのクリームソースかけ</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.6 g 炭水化 68.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん サバの照焼き ごぼうサラダ 煮豆 人参とツナの炒め物</p> <p>エネルギー 583 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.9 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.5 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2.1g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 豚肉の塩炒め いんげん磯和え カリフラワーのカレーソテー ふきの甘辛煮</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 25.3 g 炭水化 64.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 赤魚のしそ香焼 キャベツソテー かぼちの甘煮 厚揚げとこんにゃくの味噌煮</p> <p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.0 g</p>					



お弁当のふるさと亭
年中無休