

献立表(夕食)

2025年2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						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <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。</p> <p>● お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>☆お願い☆</p> <p>● 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。</p> <p>● 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> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>● おかずセットの方</p> <p>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> </div> </div>						<p>ごはん メバルのピリ辛ケチャップ焼き 豆サラダ たけのこの梅煮 ちくわの卵炒め</p> <p>エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.4 g 炭水化 83.7 g 食塩 2.3 g</p>						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日						
昆布生姜ごはん けんちん煮 スパゲティサラダ 紫花豆 五色和え	ごはん アジのオイスター絡め ポテトサラダ 杏仁フルーツ カリフラワーのじゃこ炒め	ごはん 豚肉と小松菜の味噌煮込み ごぼうサラダ 漬物 パブリカ金平	ごはん サバの生姜煮 絹さやソテー カリフラワーサラダ カレーコロッケ	ごはん 豚肉の五目きんぴら 冬瓜のゆずみそがけ 煮豆 ブロッコリーのゆかり和え	ごはん かに玉 スナッフナムル さつま芋の甘露煮 白身魚の磯辺揚げ	ごはん 鶏肉のチンジャオロース風 オクラのわさび和え マカロニサラダ カリフラワーのレモンサラダ						
エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.0 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.1 g 炭水化 80.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.2 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 21.4 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.7 g 炭水化 75.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.1 g 炭水化 88.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 1.8 g						
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日						
ごはん 魚介のカレー炒め ソーセージソテー タマゴマカロニサラダ かぼちゃと人参の甘辛だれ	ごはん 豚肉とキャベツの旨煮 ピーマンマリネ チーズポテト 大根とベーコンの炒め物	あさりごはん 石狩鍋風 マカロニサラダ フルーツ かにクリームコロッケ	ごはん 鶏じゃが ふきのみそ炒め ごぼうサラダ きのこことザーサイの和え物	ごはん 赤魚のガリバタ焼き 青菜の辛子和え マッシュポテト なすのトマト煮	ごはん 鶏の唐揚げ ひじき煮 ガトーショコラ もやし中華風和え	ごはん ブリの山賊焼き オクラの梅和え 漬物 ベーコンポテサラ						
エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 24.2 g 炭水化 71.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.9 g 炭水化 74.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.8 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.8 g 炭水化 75.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 21.3 g 炭水化 78.6 g 食塩 1.6 g						
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日						
ごはん チリソースチキン ピーマンソテー 玉ねぎの甘酢和え いんげんの塩だれサラダ	ごはん メバルのあっさり煮 人参の味噌バター炒め 玉子マカロニサラダ かぼちゃのレモンマリネ	ごはん 豚肉の柚子こしょう煮 スナッフおかか和え ポテトサラダ ふきのごま炒め	ごはん 魚介のトマト煮 なすの直煮 ヤングコーンのカレー天 キャベツの塩麹炒め	わかめごはん 鶏肉のオニオンソースがけ 青菜の辛子和え マカロニサラダ れんこんの土佐煮	ごはん いわし磯辺フライ 信田巻 フルーツ 豚みそ大豆	ごはん 豚玉煮 ふきの炒り煮 大学いも いんげんとハムのソテー						
エネルギー 567 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 75.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 80.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.3 g 炭水化 74.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.5 g 炭水化 77.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.4 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 19.1 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.2 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.6 g						
23日	24日	25日	26日	27日	28日							
ごはん ぶりのしそ香焼き ブロッコリーの和え物 ヤングコーンソテー じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 煮込みハンバーグ グラッセ ごぼうの甘辛揚げ 青菜のフレンチサラダ	ごはん 焼きアジのマリネ かぼちゃ煮 スナッフナムル ハムカツ	ごはん 豚丼風炒め いんげんマヨ 漬物 カリフラワーのバター醤油	ごはん 白身魚のバーベキューソース焼 オクラの和え物 マッシュさつま芋 青菜の辛子和え	梅ひじきごはん 鶏肉の塩麹味噌焼 ブロッコリーサラダ 煮豆 白菜とハムの和え物							
エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.4 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.0 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 21.4 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.3 g 炭水化 88.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.1 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.6 g							

○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