

献立表(昼食)

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>						ごはん 鶏肉のネギ塩あんかけ マカロニサラダ ごぼうの甘酢炒め 青菜のなめ茸和え	<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.7 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.1 g</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
ごはん いわし磯辺フライ 信田巻 かぼちゃの甘煮 豚みそ大豆	ごはん 豚肉の生姜焼 オクラの和え物 なすの直煮 れんこんの和風サラダ	ごはん マスのレモン山椒焼 いんげん生姜和え なすポン酢 ひじきの煮物	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ オクラのマヨ和え 豆サラダ 筍の土佐煮	ごはん 赤魚のあっさり煮 タマゴマカロニサラダ 青菜のツナ和え かぼちゃのレモンマリネ	ごはん 豚肉の柚子こしょう煮 なすの直煮 漬物 山菜の炒り煮	梅ひじきごはん サバのしそ香焼き いんげんサラダ フルーツ じゃが芋のそぼろ煮	
1kcal - 586 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.4 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.1 g	1kcal - 570 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.8 g 炭水化 75.3 g 食塩 1.8 g	1kcal - 556 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.0 g 炭水化 79.5 g 食塩 1.7 g	1kcal - 564 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.9 g 炭水化 71.3 g 食塩 1.8 g	1kcal - 551 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.1 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.7 g	1kcal - 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 22.2 g 炭水化 73.1 g 食塩 1.6 g	1kcal - 551 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.2 g 炭水化 78.7 g 食塩 2.0 g	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ごはん 鶏肉の塩麹味噌焼 スパゲティサラダ ブロッコリーソテー 白菜とハムの和え物	ごはん サバのバーベキューソース焼 玉葱の梅和え 煮豆 青菜の辛子和え	ごはん 豚丼風炒め スナックマヨ 漬物 カリフラワーのバター醤油	ごはん メバルの甘酢あんかけ オクラの和え物 マッシュさつま芋 チンゲン菜のにんにく炒め	ごはん 煮込みハンバーグ グラッセ れんこん甘辛揚げ ブロッコリーのマスタードサラダ	コーンと枝豆ごはん 焼きサバのマリネ いんげん生姜和え ガトーショコラ ハムカツ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 土佐煮 キャベツの塩炒め	
1kcal - 567 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.3 g 炭水化 69.9 g 食塩 2.0 g	1kcal - 596 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.0 g	1kcal - 559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.6 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.9 g	1kcal - 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 92.1 g 食塩 1.9 g	1kcal - 551 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.8 g 炭水化 82.8 g 食塩 2.5 g	1kcal - 613 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 26.1 g 炭水化 77.2 g 食塩 2.1 g	1kcal - 565 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 21.6 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.7 g	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
ごはん あじのもろみ焼き ナスのガーリックマリネ 煮豆 大根の煮物	ごはん 鶏肉の五目きんぴら 絹さや炒め煮 スパゲティサラダ 白菜のゆかり和え	ザーサイごはん かに玉 青菜のナムル さつま芋の甘露煮 白身魚の磯辺揚げ	ごはん 味噌カツ ブロッコリーソテー ごぼう甘辛煮 ひじきの青じそサラダ	ごはん さばの生姜煮 オクラのおろし和え たけのこ金平 カレーコロッケ	ごはん けんちん煮 スパゲティサラダ なすポン酢 五色和え	ごはん あじの田楽焼き ごぼうサラダ かぼちゃの甘煮 白菜のポン酢和え	
1kcal - 591 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 83.9 g 食塩 1.4 g	1kcal - 555 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 71.0 g 食塩 1.8 g	1kcal - 566 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.5 g 炭水化 85.3 g 食塩 3.1 g	1kcal - 568 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.4 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.0 g	1kcal - 593 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.4 g 炭水化 80.2 g 食塩 1.9 g	1kcal - 564 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.0 g 炭水化 70.3 g 食塩 1.9 g	1kcal - 552 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.1 g 炭水化 74.7 g 食塩 2.2 g	
23日	24日	25日	26日	27日	28日		
ごはん チンジャオロース スナックマヨ和え 漬物 カリフラワーのレモンサラダ	野菜ピラフ メバルのガリバタソテー オクラの味噌和え マッシュポテト なすのトマト煮	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き ひじき煮 煮豆 もやしの中華和え	ごはん 石狩鍋風 マカロニサラダ さつま芋の甘露煮 カニクリームコロッケ	ごはん 豚肉とキャベツの旨煮 ピーマンマリネ れんこんの甘辛揚げ 大根とベーコンの炒め物	ごはん 魚介のカレー炒め ソーセージソテー スパゲティサラダ かぼちゃと人参の甘辛だれ		
1kcal - 558 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.2 g 炭水化 70.1 g 食塩 1.7 g	1kcal - 569 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.7 g	1kcal - 550 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 炭水化 74.7 g 食塩 1.8 g	1kcal - 553 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.6 g	1kcal - 552 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.2 g 炭水化 72.8 g 食塩 1.6 g	1kcal - 566 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.8 g 炭水化 77.5 g 食塩 2.1 g		

○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



お弁当のふるさと亭
年中無休