

献立表(夕食)

2025年5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 1日	金 2日	土 3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。</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>		<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>		<p>ごはん 鶏肉とそら豆の甘辛煮 なすポン酢 れんこん甘辛揚げ ピーマンとハムのサラダ</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.2 g 炭水化 77.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん マスの塩麹マスタード焼き カリフラワーの塩昆布和え さつま芋の甘露煮 かに玉炒め</p> <p>エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん トンテキ風炒め いんげんの焼きびたし マカロニサラダ 冬瓜のくず煮</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 21.7 g 炭水化 75.1 g 食塩 1.7 g</p>
				4日	5日	6日
<p>ごはん ブリの山椒照焼 スナップ磯和え フルーツ 切干大根の煮物</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.6 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん ハンバーグナポリタン ブロッコリーのおひたし 漬物 ポテマカサラダ</p> <p>エネルギー 572 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 87.1 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん あじの塩麹みそ焼き ふきの炒り煮 かぼちゃの甘煮 野菜春巻</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.2 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の味噌炒め いんげんお浸し フルーツ 野菜コロケ</p> <p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.5 g 食塩 1.9 g</p>	<p>しば昆布ごはん サバの塩焼き 豆サラダ さつま芋の甘露煮 青菜の和え物</p> <p>エネルギー 583 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.6 g 炭水化 82.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛煮 青のりレンコン チーズポテト オクラのわさび和え</p> <p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.7 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 赤魚の生姜焼き スナップソテー フルーツ ナスの田楽</p> <p>エネルギー 558 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.6 g 炭水化 83.0 g 食塩 1.8 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん 照焼ハンバーグ マカロニサラダ きのこソテー もやし炒め</p> <p>エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん アジのゆずみそ焼き スナップマヨ 大学いも ブロッコリーのツナあん</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.5 g 炭水化 81.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん ハッシュドポーク ピクルス 漬物 いんげんの炒め物</p> <p>エネルギー 569 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 25.1 g 炭水化 70.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>わかめごはん 魚介のガーリック醤油炒め 玉子マカロニサラダ カリフラワーの甘酢漬け ナスと厚揚げの煮物</p> <p>エネルギー 570 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 78.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん 鶏肉と大根の煮物 ひたし豆 シルバーサラダ もやしとメンマの和え物</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g 炭水化 73.4 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん マスのゆかり焼 オクラのマヨ和え コーンソテー ふきの炒り煮</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.2 g 炭水化 79.6 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 豚肉のごま味噌煮 スナップ和え物 カリフラワーのカレーソテー キャベツの和風コースロー</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.4 g 炭水化 75.4 g 食塩 1.9 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
<p>桜えびと筍のごはん ぶりの甘ダレ焼き ブロッコリーサラダ フルーツ 五目なます</p> <p>エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.8 g 炭水化 90.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ごはん 鶏団子の甘酢あんかけ ポテトサラダ ザーサイ 青菜の塩麹和え</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.6 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.1 g</p>	<p>チキンライス エビフライ/イカ野菜カツ ピーマンサラダ 煮豆 オムレツの明太マヨソース</p> <p>エネルギー 578 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.7 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉のとろみ炒め 玉ねぎの甘酢和え 磯辺天 里芋の煮物</p> <p>エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.8 g 炭水化 77.5 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん ぶりの生姜醤油漬け わかめの中華和え ふきの煮物 かぼちゃのごま和え</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーのおひたし ごぼうの甘辛揚げ キャベツの甘酢和え</p> <p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.4 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん サバのオイスター照焼き スパゲティサラダ カリフラワーサラダ 青菜のカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 22.3 g 炭水化 72.9 g 食塩 1.8 g</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
<p>ごはん 鶏肉の塩麹炒め コーンサラダ チーズポテト 人参とツナのラペ</p> <p>エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.7 g 炭水化 79.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 白身フライ グラッセ オクラのわさび和え クリームマカロニ</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.3 g 炭水化 89.9 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 味噌だれチキンカツ 絹さや炒め煮 さつま芋の甘露煮 ふきと筍の金平</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん ますのマヨ焼き ピーマンソテー 煮豆 春雨生酢</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.9 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん ブルコギ大根 キャベツのマリネ 豆サラダ いんげんのたらこ和え</p> <p>エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 22.6 g 炭水化 72.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん あじの西京焼き ごぼうの甘酢炒め フルーツ やまくらげの煮物</p> <p>エネルギー 579 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化 80.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>黒米ごはん 豚肉の焼南蛮 れんこんのみそ炒め スパゲティサラダ 青菜のチョレギ風サラダ</p> <p>エネルギー 586 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 23.0 g 炭水化 77.0 g 食塩 2.0 g</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。

○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