

# 献立表(昼食)

## 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>● <b>お食事のキャンセルは前日の15:00</b>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。 ● お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p>		<p>☆<b>お願い</b>☆ ● 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>ごはん アジのゆずみそ焼き ポテトサラダ フルーツ ブロッコリーのツナあん</p>	<p>ごはん 豚肉と里芋のごま味噌煮 スナックお浸し かぼちゃの甘煮 キャベツの和風コールスロー</p>	<p>桜えびと筍のごはん メバルの甘ダレ焼き オクラマヨ 煮豆 五目なます</p>
				<p>エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭水化 84.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.5 g 炭水化 78.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.0 g 炭水化 96.9 g 食塩 2.3 g</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん 鶏団子の甘酢あんかけ 豆サラダ ザーサイ 青菜の塩麴和え</p>	<p>チキンライス エビフライ/イカ野菜カツ ピーマンソテー マッシュさつま芋 オムレツの明太マヨソース</p>	<p>ごはん 豚肉のピリ辛炒め オクラの梅和え ごぼうの甘辛揚げ キャベツの生姜和え</p>	<p>ごはん マスの照焼き マカロニサラダ 煮豆 山菜のナムル風</p>	<p>ごはん 豚肉のとろみ炒め ごぼうサラダ スナックゆずみそ 野菜の煮物</p>	<p>ごはん ぶりのにんにく醤油焼 わかめの中華和え スパゲティサラダ かぼちゃのごま和え</p>	<p>ごはん プルコギ大根 筍のバター醤油 タマゴマカロニサラダ いんげんのたらこ和え</p>
<p>エネルギー 573 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.1 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.8 g 炭水化 87.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.6 g</p>	<p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.4 g 炭水化 84.8 g 食塩 1.5 g</p>	<p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 22.9 g 炭水化 74.0 g 食塩 1.8 g</p>	<p>エネルギー 587 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 22.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.8 g</p>	<p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 25.0 g 炭水化 69.7 g 食塩 1.7 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん マスじゃが ピーマン炒め煮 煮豆 れんこんと青菜の辛子和え</p>	<p>ごはん 鶏肉とそら豆の甘辛煮 なすの直煮 ザーサイ 人参と玉子のサラダ</p>	<p>コーンと枝豆ごはん 白身フライ グラッセ フルーツ クリームマカロニ</p>	<p>ごはん 鶏肉の磯辺天 スナックゆずみそ しらす炒め わかめの和え物</p>	<p>ごはん メバルのオイスター照焼き 豆サラダ ごぼうの甘辛揚げ キャベツのカレー醤油炒め</p>	<p>ごはん 豚肉の焼南蛮 マカロニサラダ 漬物 ブロッコリーのチョコレギ風サラダ</p>	<p>ごはん サバの塩麴マスタード焼き もやしの海苔和え 煮豆 かに玉炒め</p>
<p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.0 g 炭水化 74.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>エネルギー 567 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 16.9 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.6 g</p>	<p>エネルギー 558 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.3 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.8 g</p>	<p>エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.0 g 炭水化 72.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー 584 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.4 g 炭水化 76.9 g 食塩 1.7 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
<p>ごはん トンテキ風炒め オクラのお浸し スパゲティサラダ 冬瓜のくず煮</p>	<p>ごはん あじの山椒照焼 いんげんごま和え さつま芋の甘露煮 切干大根の煮物</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 フルーツ ポテマカサラダ</p>	<p>ごはん サバの塩焼き ナスのガーリックマリネ 豆サラダ 山菜のおかか和え</p>	<p>ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛煮 青のりレンコン マカロニサラダ オクラのわさび和え</p>	<p>しば昆布ごはん マスの塩麴みそ焼き もやしナムル 煮豆 野菜春巻</p>	<p>ごはん 鶏肉と大根の煮物 ヤングコーンのごま天 シルバーサラダ くらげとわかめの和え物</p>
<p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.7 g 炭水化 74.5 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.1 g 炭水化 81.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>エネルギー 584 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 89.9 g 食塩 2.2 g</p>	<p>エネルギー 592 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.9 g 炭水化 76.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 80.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.9 g 炭水化 82.0 g 食塩 2.6 g</p>	<p>エネルギー 561 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.0 g</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
<p>ごはん 白身魚のかにあんかけ いんげんの塩昆布和え フルーツ ナスとがんもの煮物</p>	<p>ごはん ハッシュドポーク ピクルス 漬物 スナックの炒め物</p>	<p>ごはん フリと豆腐の煮物 ひたし豆 ごぼうサラダ キャベツのさっぱり和え</p>	<p>梅菜めしごはん 豚肉と玉子の炒め物 オクラの和え物 漬物 青菜の磯和え</p>	<p>ごはん 赤魚の生姜焼き わかめサラダ カレー粉ふき芋 ナスの田楽</p>	<p>ごはん 照焼ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーの辛子和え もやしの炒め物</p>	<p>ごはん サバのゆかり焼 なすの直煮 コーンソテー ひじきとオクラのサラダ</p>
<p>エネルギー 598 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.5 g 炭水化 81.4 g 食塩 1.5 g</p>	<p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 25.0 g 炭水化 70.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.2 g 炭水化 72.1 g 食塩 1.5 g</p>	<p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.1 g 炭水化 68.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.3 g 炭水化 81.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.9 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>エネルギー 599 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 25.1 g 炭水化 79.5 g 食塩 1.5 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。

○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

