

献立表(昼食)
2025年9月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇
022-776-0210(受付時間9:00～18:00)

日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
●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。	ごはん マスのみそ焼き スナップソテー フルーツ 卵とじ	ごはん チンジャオロース 豆サラダ ふきの炒り煮 キャベツのピリ辛和え	ゆかり枝豆ごはん 魚介のうま煮 スパゲティサラダ 煮豆 ナスの肉みそかけ	ごはん ぶりの塩麴焼き オクラのピリ辛和え ポテトサラダ 山菜のきんぴら	ごはん 鶏肉の山椒揚げ 絹さやソテー なます 青菜のなめ茸和え	ごはん あじのマスタード焼き きゅうりサラダ 大学いも ひじきの煮物
	エネルギー 558 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.6 g 炭水化 85.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.6 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.5 g 炭水化 83.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.6 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.8 g 炭水化 69.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.0 g 炭水化 75.9 g 食塩 1.8 g
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 鶏肉の甘辛煮 豆サラダ 漬物 切干大根の炒め物	ごはん サバの土佐漬 わかめサラダ ヤングコーンのバター醤油 炊き合わせ	ごはん 鶏肉のカレーマト煮 マカロニサラダ 粉ふき芋 キャベツのソテー	ごはん ブリのネギみそ焼き 青菜のゴマ和え タマゴマカロニサラダ 里芋のゆずあんかけ	ごはん チキン南蛮 いんげん磯和え 玉ねぎサラダ 人参の明太風味	ごはん あじのバーベキューソース焼 絹さや炒め煮 わかめおろし みそ金平	桜えび菜めしごはん 豚肉の生姜炒め スナップお浸し フルーツ ごぼうの梅かつお和え
エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.6 g 炭水化 78.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.3 g 炭水化 81.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.7 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.2 g 炭水化 82.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 86.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化 77.3 g 食塩 2.4 g
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 白身フライ/ホタテフライ オクラゆずみそ 煮豆 切干大根のゴマ酢和え	五目ごはん ぶりの更紗蒸し 豆サラダ 大学芋 大根田楽	ごはん 親子煮 なすボン酢 れんこんの甘酢漬け いんげんの塩昆布和え	ごはん サバのおろし煮 いんげんお浸し シルバーサラダ 山菜の炒り煮	ごはん 豚肉とナスの味噌炒め カリフラワーサラダ 土佐煮 もやしとピーマンの和え物	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーソテー スパゲティサラダ キャベツのコンソメ煮	ごはん 赤魚の柚子こしょう焼き ビーンズサラダ 青のりポテト ちゃんぽん煮
エネルギー 575 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.1 g 炭水化 97.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.3 g 炭水化 83.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.3 g 炭水化 75.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 23.3 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.8 g 炭水化 72.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.0 g 炭水化 78.2 g 食塩 2.3 g
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 鶏肉のこっくり煮 絹さやソテー マカロニサラダ 三色お浸し	ごはん ぶりの煮付け スナップ生姜和え れんこん甘辛煮 ジャーマンかぼちゃ	しば昆布ごはん マスの照焼き ひじき煮 玉子マカロニサラダ カリフラワーのナムル風	ごはん 豚肉ときのこの甘酢炒め 豆サラダ ザーサイ キャベツのくず煮	ごはん サバの生姜煮 オクラの和え物 煮豆 筍の甘辛煮	ごはん 鶏肉のにんにく醤油煮 ブロッコリーサラダ ふきのコンソメ煮 五目なます	ごはん メバル竜田のレモンペッパー風味 いんげん磯和え マッシュさつま芋 ごぼうサラダ
エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.6 g 炭水化 73.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.1 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.9 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.7 g 炭水化 74.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.4 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.7 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 88.6 g 食塩 1.9 g
28日	29日	30日	● 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 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。 ☆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。			
しそ風味バターライス カツカレー 青菜のソテー グラッセ カリフラワーのフレンチサラダ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 漬物 さつま芋の甘露煮 ナスの煮浸し	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼 スナップマヨ しらす炒め ふきの炒り煮				
エネルギー 573 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.8 g 炭水化 82.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.4 g 炭水化 82.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 67.0 g 食塩 1.8 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・杉元

