

# 献立表(昼食)

## 2024年10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 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
<p>●お食事のキャンセルは前日の15:00までお願いいたします。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。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p>		<p>ごはん ぶり大根 ブロッコリーマヨ 豆サラダ じゃが芋と大豆の甘辛あん</p> <p>エネルギー - 576 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.5 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 筑前煮 ちくわ天ぷら スパゲティサラダ カリフラワーのツナ和え</p> <p>エネルギー - 563 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.3 g 炭水化 69.3 g 食塩 1.8 g</p>	<p>きのこごはん あじの唐揚げ キャベツの和え物 煮豆 ナスの酢しょうゆかけ</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.8 g 炭水化 79.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり炒め 土佐煮 マカロニサラダ いんげんのゴマ和え</p> <p>エネルギー - 586 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.4 g 炭水化 78.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん メバルのママレード焼き スナップゆずみそ ちくわの甘辛煮 マスタードポテトサラダ</p> <p>エネルギー - 541 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.5 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.9 g</p>
		6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん 鶏肉の柚子こしょう煮 ごぼうサラダ ヤングコーンのバター醤油 白菜の甘酢和え</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 白身魚の蒲焼風 青菜の辛子和え さつま芋の甘露煮 カリフラワーのソテー</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.6 g</p>	<p>菜めしごはん 豚肉のスタミナ炒め 豆サラダ れんこん甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.2 g 炭水化 75.0 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 魚介の中華炒め オクラマヨ 煮豆 仙台風芋煮</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん ぶりのゴマゴマ焼 いんげん生姜和え フルーツ キャベツのカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.8 g 炭水化 73.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ツナコーンごはん 鶏肉と秋野菜の甘酢あん スナップソテー 玉ねぎサラダ 青菜の塩昆布和え</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.6 g 炭水化 74.2 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん サバの大葉味噌焼 漬物 粉ふきさつま芋 オクラの香味和え</p> <p>エネルギー - 569 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.4 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.0 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>ごはん 豚肉の五目金平 ブロッコリーサラダ コーンバター もやしの塩麹和え</p> <p>エネルギー - 559 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.0 g 炭水化 70.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん マスのバジルソテー いんげんソテー マカロニサラダ ポトフ</p> <p>エネルギー - 587 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.5 g 炭水化 78.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 白菜と豚肉の塩あん オクラお浸し スパゲティサラダ 人参とツナの炒め物</p> <p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 25.3 g 炭水化 69.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>高菜ごはん サバのみそ煮 さつま芋サラダ なます オムレツの和風あんかけ</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.7 g 炭水化 73.5 g 食塩 3.2 g</p>	<p>ごはん 中華三点盛 青菜のナムル 粉ふき芋 ジャージャー麺</p> <p>エネルギー - 575 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん あじの幽庵焼き ピーマンソテー キャベツの和え物 かぼちゃコロケ</p> <p>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.1 g 炭水化 90.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き わかめの生姜和え 煮豆 ミックスマル</p> <p>エネルギー - 606 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.8 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん マスときのこのトマト煮 枝豆ソテー ポテトサラダ タコカツ</p> <p>エネルギー - 557 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.4 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 豚肉の昆布蒸し なすのお浸し 漬物 大根の生姜味噌がけ</p> <p>エネルギー - 563 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.4 g 炭水化 72.4 g 食塩 2.1 g</p>	<p>菜めしごはん プリのお好み揚げ ひじき煮 カリフラワーサラダ 里芋の煮っころがし</p> <p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.2 g 炭水化 82.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ごはん ロールキャベツ ナスのガーリックマリネ フルーツ れんこんのごまサラダ</p> <p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 20.5 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん アジの西京焼き いんげんの生姜和え 煮豆 もやしのオイスター炒め</p> <p>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.7 g 炭水化 83.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 豚肉のレモンペッパー炒め オクラの梅和え 漬物 青菜の洋風煮浸し</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24.0 g 炭水化 68.6 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん サバの香味だれがけ ふきのコンソメ煮 さつま芋の甘露煮 切干大根のお浸し</p> <p>エネルギー - 580 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.6 g 炭水化 84.4 g 食塩 1.7 g</p>
27日	28日	29日	30日	31日	<p>★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。</p>	
<p>五目チャーハン 麻婆豆腐 カリフラワーの甘酢漬け ザーサイ 春巻き</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.1 g 炭水化 76.0 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ごはん 白身魚と南瓜のおろしあん スナップゆずみそ 豆サラダ なすときのこの煮物</p> <p>エネルギー - 584 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 炭水化 83.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 蒸し豚のネギポン酢ダレ ポテトサラダ 土佐煮 昆布の煮物</p> <p>エネルギー - 564 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.9 g 炭水化 75.2 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん メバルのかにあんかけ ひじき煮 厚焼玉子 里芋のゴマ味噌だれ</p> <p>エネルギー - 559 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.9 g 炭水化 85.1 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 豚肉とれんこんの照り煮 かぼちゃサラダ 漬物 人参の生姜和え</p> <p>エネルギー - 558 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.2 g 炭水化 78.2 g 食塩 1.7 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2.1g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

# 献立表(夕食)

## 2024年10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 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5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>ごはん 豚肉の五目金平 オクラのわさび和え マカロニサラダ もやしの塩麹和え</p> <p>エネルギー - 555 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.4 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん マスの幽庵焼き 青菜のナムル 漬物 かぼちゃコロケ</p> <p>エネルギー - 597 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ごはん 白菜と豚肉の塩あん オクラマヨ フルーツ 人参の炒め物</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.0 g 炭水化 70.2 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん サバのみそ煮 ブロッコリーの海苔和え マッシュさつま芋 オムレツの和風あんかけ</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.0 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉のレモンペッパー炒め ピーマン炒め煮 スパゲティサラダ 青菜の洋風煮浸し</p> <p>エネルギー - 582 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.7 g 炭水化 68.9 g 食塩 1.6 g</p>
		6日	7日	8日	9日	10日
<p>梅わかめごはん あじの西京焼き いんげんサラダ 煮豆 もやしのオイスター炒め</p> <p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.4 g 炭水化 81.6 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ごはん 鶏肉とじゃが芋の照り煮 オクラお浸し 磯辺揚げ 人参とひじきの生姜和え</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.6 g 炭水化 79.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん サバのおろしあん スナックごま和え フルーツ なすときのこの煮物</p> <p>エネルギー - 578 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 23.2 g 炭水化 76.9 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ ぜんまいナムル 春巻き</p> <p>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.2 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん チキンカツ ブロッコリーのおひたし たけのこ金平 白菜のさっぱり和え</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.2 g 炭水化 81.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ごはん あじの柚子風味塩焼 スパゲティサラダ ヤングコーンバター醤油 じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.1 g 炭水化 82.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏団子のカレー煮 いんげん磯和え シルバーサラダ キャベツのペペロンチーノ</p> <p>エネルギー - 587 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.8 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.1 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>ごはん ぶり大根 わかめの中華和え ごぼうサラダ かぼちゃと大豆の甘辛あん</p> <p>エネルギー - 586 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.8 g 炭水化 82.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ピラフ 鶏肉のハニーマスタードソース スナックおかか和え ふきのコンソメ煮 青菜と玉子のサラダ</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.2 g 炭水化 67.8 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ 絹さやナムル フルーツ ナスの酢しょうゆかけ</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.6 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり炒め ごぼうの甘辛揚げ 漬物 いんげんの梅和え</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.0 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん メバルのかにあん ひじき煮 豆サラダ 里芋のゴマ味噌だれ</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.5 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん 筑前煮 ちくわ天ぷら さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのツナ和え</p> <p>エネルギー - 556 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.8 g 炭水化 78.3 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 海鮮あんかけ豆腐 なすの直煮 スパゲティサラダ 梅金平</p> <p>エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 76.3 g 食塩 1.9 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん 和風ハンバーグ 青菜と玉子の和え物 チーズポテト 温野菜サラダ</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.8 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>ごはん サバの唐揚げおかかまぶし 春雨サラダ 煮豆 いんげんとじゃこの炒め物</p> <p>エネルギー - 589 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.9 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉とたまごの甘辛炒め ピーマン炒め煮 わかめサラダ 青菜の和え物</p> <p>エネルギー - 573 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.3 g 炭水化 71.8 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 白身魚の南蛮漬け マカロニサラダ ごぼう甘辛煮 白菜とベーコンの煮物</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 炭水化 86.0 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉と大根の柚子こしょう煮 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ キャベツの甘酢和え</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 炭水化 75.5 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん メバルのママレード焼き スナックみそ和え 魚肉ソーセージ炒め マスタードポテトサラダ</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.6 g 炭水化 81.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>しそしらすごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 春雨生酢 かぼちゃ煮 ひじきの中華炒め</p> <p>エネルギー - 554 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.6 g 炭水化 80.3 g 食塩 2.6 g</p>
27日	28日	29日	30日	31日	<p>☆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。</p>	
<p>ごはん あじのゴマゴマ焼 ごぼうサラダ フルーツ もやしのカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.5 g 炭水化 70.9 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 豚肉のスタミナ炒め れんこん甘辛揚げ オクラマヨ ブロッコリーのおかか和え</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.0 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん プリのみりん焼き 人参の味噌バター金平 煮豆 青菜とさつま揚げの炒め物</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.6 g 炭水化 81.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 中華三点盛 オクラのナムル 粉ふき芋 ジャージャー麺</p> <p>エネルギー - 591 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 89.3 g 食塩 2.2 g</p>	<p>きのこごはん あじの蒲焼風 なすポン酢 フルーツ カリフラワーのソテー</p> <p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.9 g 炭水化 79.3 g 食塩 2.4 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