

# 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。ご了承くださいませ。</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>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 かぼちゃコロッケ</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