

献立表(昼食)

2024年12月

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

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ごはん サバの甘辛煮 わかめサラダ 大学いも キャベツとさつま揚げの炒め物	ごはん 豚肉と筍の炒め物 ふきの炒り煮 マカロニサラダ オクラとひじきの中華和え	ごはん ブリのはちみつ照焼き ごぼうサラダ 煮豆 もやしのウインナーソテー	ごはん 肉豆腐 スナップゆかり和え ポテトサラダ 切干大根の塩昆布サラダ	ごはん おでん ブロッコリーのおひたし かぼちゃ煮 白身魚の磯辺天	梅菜めしごはん チキンカツ ピクルス 豆サラダ ミックスナムル	ごはん 赤魚のカレーマヨ焼 なすの直煮 フルーツ 人参とベーコンの炒め物
エネルギー 591 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 21.0 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.0 g 炭水化 73.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.5 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.3 g 炭水化 73.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.2 g 炭水化 80.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.6 g 炭水化 81.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.2 g 炭水化 78.5 g 食塩 1.7 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 豚肉の焼南蛮 れんこん甘辛煮 スパゲティサラダ キャベツの磯和え	ごはん あじのさんが焼風 ポテトサラダ カリフラワーの醤油漬け きのこのクリーミーフライ	ごはん 豚肉大根 スナップお浸し マカロニサラダ 塩きんぴら	ごはん 白身魚のクリームソースがけ ピーマン炒め煮 煮豆 白菜のコールスロー	バターライス ハッシュドポーク ブロッコリーの辛子和え カリフラワーサラダ 青菜とベーコンの塩炒め	ごはん 魚介のレモンペッパー炒め ごぼうサラダ マッシュさつま芋 ナスの肉みそかけ	ごはん 豚肉のとろみ炒め オクラのマヨ和え れんこん甘辛揚げ いんげんのゴマ和え
エネルギー 595 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 24.0 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.5 g 炭水化 81.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.2 g 炭水化 74.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.7 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 24.1 g 炭水化 71.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.6 g 炭水化 82.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 71.1 g 食塩 1.6 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん マスのみりん焼き タマゴマカロニサラダ カリフラワーの梅和え 野菜炒め	五目炒飯 豚肉のサンラー煮込み ブロッコリーサラダ 漬物 山菜のお浸し	ごはん ブリの中華風照焼き ひじき煮 煮豆 れんこんの土佐煮	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め ふきの炒り煮 ポテトサラダ わかめと白菜の和え物	ごはん サバのスタミナ焼 スナップゆずみそ もやしナムル なすの揚げ浸し	ごはん 鶏肉の味噌バター煮 マカロニサラダ 青のりレンコン カリフラワーのカレーソテー	ごはん メバルの幽庵焼き わかめの中華和え 冬至かぼちゃ 干草焼
エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.5 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 28.6 g 炭水化 59.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.6 g 炭水化 91.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.8 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 24.5 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.2 g 炭水化 78.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.2 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.7 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 豚肉の生姜炒め チーズポテト 漬物 キャベツの煮浸し	ごはん 赤魚のおろし煮 ピーマンソテー 煮豆 ブロッコリーの塩麴和え	なめ茸ピラフ 鶏の唐揚げ コーンソテー 粉ふき芋 ごぼうのトマト煮	ごはん ミックスフライ 青菜のお浸し 漬物 チキンマリネ	ごはん ちゃんこ鍋風煮 ぎょうざ かぼちゃの甘煮 れんこんとしらすのサラダ	ごはん 白身魚のノルウェー風 スナップの塩昆布和え マッシュさつま芋 もやしとメンマの和え物	ごはん さばの塩麴みそ焼き なすポン酢 フルーツ 青菜の炒り卵和え
エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.5 g 炭水化 74.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.1 g 炭水化 83.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 24.1 g 炭水化 75.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.2 g 炭水化 80.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.8 g 炭水化 88.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 25.4 g 炭水化 72.9 g 食塩 1.6 g
29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>● お食事のキャンセルは前日の15:00までをお願いいたします。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> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>			
ごはん 鶏肉の照焼き マカロニサラダ ふきの炒り煮 ひじきの煮物	ごはん あじの煮付 オクラの和え物 磯辺天 三色きんぴら	ごはん 天ぶら盛り合わせ ブロッコリーの辛子和え 土佐煮 茶碗蒸し				

● **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