

献立表(夕食)

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 鶏肉の柚子こしょうだれ 人参きんぴら カリフラワーソテー かぼちゃのごま和え	ごはん メバルの黒酢あんかけ ピーマンソテー 白菜サラダ 里芋とナスの煮物	ごはん 鶏肉の味噌バター煮 豆サラダ 漬物 れんこんと青菜の辛子和え	ごはん あじのスタミナ焼 オクラの和え物 フルーツ なすの揚げ浸し	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め いんげんソテー コーンサラダ わかめとキャベツの和え物	ごはん サバの中華風照焼き カリフラワーの塩昆布和え 煮豆 筍の土佐煮	しらすごはん 鶏の照り煮 スナックみそ和え マカロニサラダ 白菜とザーサイの和え物
エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.2 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.7 g 炭水化 76.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.3 g 炭水化 82.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.3 g 炭水化 72.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.5 g 炭水化 79.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.9 g 炭水化 83.2 g 食塩 3.5 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ますの塩焼き タマゴマカロニサラダ さつま芋の甘露煮 ひきな炒め	ごはん ちゃんこ鍋風煮 ぎょうざ かぼちゃの甘煮 青菜と卵のサラダ	ごはん ぶりのノルウェー風 ブロッコリーのおかか和え フルーツ もやしとメンマの和え物	ごはん 鶏の唐揚げ オクラのわさび和え わかめおろし ごぼうのトマト煮	ごはん ミックスフライ 粉ふき芋 漬物 チキンマリネ	ツナコーンごはん ハンバーグのトマトソースかけ チーズポテト マカロニサラダ 白菜のコンソメ煮	ごはん アジのバター醤油焼き スナックサラダ ヤングコーン磯辺天 かぼちゃの煮物
エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.6 g 炭水化 83.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.2 g 炭水化 70.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.5 g 炭水化 78.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.9 g 炭水化 74.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 19.3 g 炭水化 82.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.2 g 炭水化 81.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.4 g 炭水化 86.0 g 食塩 1.9 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 鶏肉の山椒煮 ソーセージの甘辛炒め 煮豆 切干大根の中華和え	ごはん サバのママレードみそ焼き 青菜の磯和え きのこソテー ナスの生姜マリネ	しば昆布ごはん チキンカツ ピクルス さつま芋の甘露煮 ミックスナムル	ごはん おでん オクラの和え物 スパゲティサラダ 白身魚のゆかり揚げ	ごはん 肉豆腐 豆サラダ 漬物 キャベツの塩昆布サラダ	ごはん アジのはちみつ照焼き いんげん生姜和え ごぼうサラダ 青菜のウインナーソテー	ごはん 筑前煮 なすの直煮 冬至かぼちゃ 白菜のおかか和え
エネルギー 559 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.4 g 炭水化 80.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 24.1 g 炭水化 73.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.2 g 炭水化 85.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 22.3 g 炭水化 76.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.9 g 炭水化 73.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.0 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.6 g 炭水化 76.3 g 食塩 1.5 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん いか天の甘酢あんかけ スナックソテー フルーツ カリフラワーの和風サラダ	ごはん 鶏肉のもろみ焼き オクラのみそ和え 土佐煮 もやしとにらのオイスター炒め	ごはん 魚介のクリームシチュー マカロニサラダ さつま芋の甘煮 ナスの洋風南蛮	バターライス ハッシュドポーク わかめのゴマドレかけ フルーツ カリフラワーのバター醤油炒め	ごはん あじのさんが焼風 ポテトサラダ ふきの炒り煮 きのこのクリーミーフライ	ごはん 豚肉大根 オクラのマヨ和え 漬物 塩きんぴら	ごはん 鶏団子八宝菜 しらす炒め 煮豆 わかめと筍の煮物
エネルギー 571 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 21.3 g 炭水化 81.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.9 g 炭水化 71.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.1 g 炭水化 71.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.2 g 炭水化 83.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 23.7 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 80.3 g 食塩 2.3 g
29日	30日	31日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <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; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <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> </div>			
ごはん 赤魚のサラダ風 ポテトサラダ ヤングコーンのバター醤油 れんこんの甘酢炒め	ごはん 豚肉のとろみ炒め スナックマヨ和え フルーツ 切干大根の煮物	ごはん マスの幽庵焼き 豆サラダ なすの直煮 じゃが芋のそぼろあん				

● **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

