

献立表(夕食)

2025年1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	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
<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。 ●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 松風焼 枝豆とびっこ和え 漬物 しんじょうのかにあん</p> <p>エネルギー 591 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.7 g 炭水化 79.4 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん あじの西京焼き 紅白なます 豆サラダ 山菜炒り煮</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.1 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>栗入り黒米ごはん 筑前煮 オクラのわさび和え 金平れんこん 大根田楽</p> <p>エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.7 g 炭水化 91.4 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん ブリのレモン甘酢あん ふきの煮物 煮豆 ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 589 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.4 g 炭水化 87.8 g 食塩 2.1 g</p>
			5日	6日	7日	8日
<p>ごはん 鶏唐の甘辛あん 絹さやナムル フルーツ 筍のごま和え</p> <p>エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 赤魚と根菜の煮物 スパゲティサラダ 揚げ餃子 ナスのきのこあん</p> <p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.3 g 炭水化 81.9 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉のオイスター金平 青菜のツナマヨ和え ごぼうの甘辛揚げ 白菜のさっぱりサラダ</p> <p>エネルギー 562 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.2 g 炭水化 74.1 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん アジの梅生姜煮 マカロニサラダ 煮豆 ブロッコリーの塩炒め</p> <p>エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.3 g</p>	<p>わかめごはん 豚肉のカレー炒め スナップの塩昆布和え ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>エネルギー 571 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.7 g 炭水化 79.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん サーモンフライ オクラのマヨ和え きのこソテー カリフラワーのポトフ風</p> <p>エネルギー 592 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.3 g 炭水化 90.0 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ごはん 回鍋肉 土佐煮 ヤングコーンサラダ 春雨の中華和え</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.5 g 炭水化 72.5 g 食塩 2.1 g</p>
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p>ごはん サバのみりん焼き もやしの和え物 かぼちゃの甘煮 春巻き</p> <p>エネルギー 593 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 21.1 g 炭水化 82.7 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ひじきごはん 鶏肉の黒酢煮 いんげんサラダ れんこんのみそ炒め 青菜とザーサイの和え物</p> <p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.1 g 炭水化 82.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん メバル竜田の梅ソースがらめ ブロッコリーごま和え フルーツ ごぼうの甘辛炒め</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.7 g 炭水化 85.3 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん クリームシチュー ピーマンソテー ロール玉子 ひじきのごま和え</p> <p>エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん サバのゴマ照焼き スナップマヨ和え れんこん甘辛揚げ 大根のゆずあんかけ</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.8 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん 豚肉のポン酢生姜炒め いんげんお浸し マカロニサラダ 野菜の煮物</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.9 g 炭水化 71.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 赤魚の白醤油焼 いんげんのマヨ和え マッシュさつま芋 なすのみぞれあん</p> <p>エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.3 g 炭水化 78.0 g 食塩 1.8 g</p>
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
<p>ごはん 鶏肉のトマトバジル煮 枝豆のバターソテー もやしサラダ 切干大根のペペロンチーノ</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.2 g 炭水化 72.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん ぶりの山椒味噌煮 白菜の和え物 煮豆 青菜の塩麴炒め</p> <p>エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.5 g 炭水化 80.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 魚介のガリバタ炒め なすの直煮 マカロニサラダ かに風味の卵とじ</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 77.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ゆかり枝豆ごはん 豚肉のピリ辛煮 わかめの中華和え カリフラワーの甘酢漬け 白菜と油揚げの炒め物</p> <p>エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.6 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 赤魚の煮付 豆サラダ 人参のおかか煮 コーンクリームコロッケ</p> <p>エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.2 g 炭水化 84.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん 鶏すき煮 オクラマヨ和え 土佐煮 五目なます</p> <p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん サバの塩麹焼き 絹さや炒め煮 ポテトサラダ 青菜の生姜和え</p> <p>エネルギー 600 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 22.6 g 炭水化 80.0 g 食塩 1.8 g</p>
26日	27日	28日	29日	30日	31日	<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して、栄養表示が変わります。 ご了承ください。</p>
<p>ごはん 和風きのこハンバーグ なすの直煮 スパゲティサラダ カリフラワーのピクルス</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.0 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん 白身魚の南蛮タルタル 青菜のお浸し フルーツ もやしのカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>高菜ごはん あじの蒲焼風 マカロニサラダ 煮豆 白菜の中華和え</p> <p>エネルギー 576 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.0 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の中華煮 ブロッコリーマヨ和え なすの直煮 キャベツとハムソテー</p> <p>エネルギー 575 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.4 g 炭水化 72.9 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん メバルの香味だれ ひたし豆 さつま芋の甘露煮 山菜の炒り煮</p> <p>エネルギー 567 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.1 g 炭水化 86.8 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ごはん 豚肉大根 ピクルス ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.1 g 炭水化 77.8 g 食塩 1.6 g</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。

- 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