

献立表(昼食)

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>ちらし寿司 サバの照焼き スナップの海苔和え 黒豆 煮しめ</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.5 g 炭水化 80.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん 鶏団子の酢豚 いんげんごま和え えび焼売 もやしとくらげの和え物</p> <p>エネルギー 599 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 22.3 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.2 g</p>	<p>ごはん 赤魚の利休揚げ 紅白かまぼこ フルーツ 擬製豆腐</p> <p>エネルギー 595 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.7 g 炭水化 76.0 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 豚肉のピリ辛煮 わかめサラダ ピーマンソテー 白菜と油揚げの炒め物</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.4 g 炭水化 73.7 g 食塩 1.8 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p>ごはん あじの山椒味噌煮 マカロニサラダ 大学かぼちゃ 青菜のバター醤油炒め</p> <p>エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.1 g 炭水化 77.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のネギ醤油焼き オクラの和え物 漬物 ブロッコリーの塩昆布だれ</p> <p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 72.5 g 食塩 1.8 g</p>	<p>桜えび菜めしごはん ますの照焼き スナップみそ和え ポテトサラダ ふきの炒り煮</p> <p>エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.6 g 炭水化 84.5 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のしそ炒め 味噌じゃこ大豆 マッシュさつま芋 ひじきの華風和え</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん サバの塩麹焼き 山菜煮 フルーツ 小松菜のごま和え</p> <p>エネルギー 580 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.1 g 炭水化 77.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のトマトバジル煮 枝豆のバターソテー 白菜サラダ 切干大根のペペロンチーノ</p> <p>エネルギー 565 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.2 g 炭水化 72.5 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 赤魚の白醤油焼 スパゲティサラダ 煮豆 なすのみぞれあん</p> <p>エネルギー 581 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.8 g 炭水化 77.5 g 食塩 1.9 g</p>
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p>ごはん 豚肉大根 わかめサラダ ごぼうの甘辛揚げ ブロッコリーの生姜和え</p> <p>エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 79.3 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん あじの香味だれ スナップおかか和え ポテトサラダ 山菜の炒り煮</p> <p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.6 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 和風きのこハンバーグ なすの直煮 マカロニサラダ カリフラワーのピクルス</p> <p>エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.4 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 白身魚の南蛮タルタル 青菜のお浸し 煮豆 もやしのカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 炭水化 83.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 鶏すき煮 ブロッコリーの海苔和え ごぼうサラダ 五目なます</p> <p>エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.7 g 炭水化 77.3 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ツナ塩昆布ごはん アジのゆかりマヨ焼き ピーマン炒め煮 のり塩ポテト 白菜の中華和え</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.3 g 炭水化 68.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん 回鍋肉 人参と玉子の和え物 煮豆 春雨サラダ</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.5 g 炭水化 77.2 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 サーモンフライ スナップごま和え きのこソテー カリフラワーのポトフ風</p> <p>エネルギー 574 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.2 g 炭水化 90.0 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ごはん 鶏団子の甘辛あん かぼちゃサラダ ゆかり揚げ 筍の磯和え</p> <p>エネルギー 566 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.0 g 炭水化 84.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の生姜焼 オクラのフレンチサラダ ごぼうの甘辛揚げ いんげんの梅おかか和え</p> <p>エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.8 g 炭水化 73.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん サバのレモン甘酢あん ふきの炒り煮 フルーツ ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 580 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.9 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の山賊揚げ 青菜の磯和え 漬物 金平れんこん</p> <p>エネルギー 583 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.4 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん マスのゴマ照焼き ごぼうの甘酢炒め スパゲティサラダ じゃが芋のゆずあんかけ</p> <p>エネルギー 598 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.0 g 炭水化 88.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ゴマ生姜ごはん 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ わかめの中華和え 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.1 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.6 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 メバルの梅ソースがけ いんげんお浸し 煮豆 ごぼうと豚肉の甘辛炒め</p> <p>エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.0 g 炭水化 88.0 g 食塩 1.8 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 567 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん 豚肉のポン酢生姜炒め ごぼうサラダ ザーサイ 根菜の煮物</p> <p>エネルギー 578 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.3 g 炭水化 77.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 赤魚の大葉味噌焼 青菜のゴマ和え ポテトサラダ いんげんの金平</p> <p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.0 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.9 g</p>	<p>わかめごはん 肉団子の黒酢炒め 豆サラダ ふきのみそ炒め もやしとメンマの和え物</p> <p>エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.6 g 炭水化 85.1 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ごはん サバのみりん焼き オクラのわさび和え フルーツ ナスのきのこあん</p> <p>エネルギー 567 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.2 g 炭水化 72.8 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2.1g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