

献立表(夕食)

2025年7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>● 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>		<p>ごはん サバの山椒照焼き ごぼう甘辛煮 煮豆 オクラの酢醤油和え</p>	<p>しそ生姜ごはん 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ きのこソテー 山くらげの中華和え</p>	<p>ごはん 魚介のガーリック醤油炒め なすの直煮 里芋田楽 野菜の天ぷら</p>	<p>ごはん 豚肉のすき煮風 山菜煮 ヤングコーンサラダ わかめの生姜和え</p>	<p>ごはん 白身魚の甘酢あんかけ スナックお浸し さつま芋の甘露煮 青菜の辛子和え</p>
		<p>エネルギー - 575 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.1 g 炭水化 83.5 g 食塩 1.5 g</p>	<p>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 72.9 g 食塩 2.5 g</p>	<p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.4 g 炭水化 82.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.0 g 炭水化 70.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー - 585 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.9 g 炭水化 96.3 g 食塩 1.8 g</p>
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
<p>ごはん 鶏肉の中華煮 コーンソテー スパゲティサラダ メンマの和え物</p>	<p>ごはん メバルのお好み天 オクラのわさび和え 杏仁フルーツ ピーマンサラダ</p>	<p>ごはん 豚肉のポン酢炒め 枝豆の梅和え スパゲティサラダ 冬瓜のかにあんかけ</p>	<p>ごはん サバの塩焼き ブロッコリーのおひたし かぼちゃ煮 野菜炒め</p>	<p>ごはん 豚肉の塩麹炒め わかめの生姜和え ポテトサラダ 切干大根のサラダ</p>	<p>ゆかり枝豆ごはん アジの甘辛照焼き 青菜の辛子和え ごぼうのバター醤油炒め 春巻/焼売</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め なすポン酢 カリフラワーゴマドレかけ わかめと筍の煮物</p>
<p>エネルギー - 577 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.4 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 612 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 24.4 g 炭水化 83.5 g 食塩 1.5 g</p>	<p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.2 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー - 569 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.2 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー - 559 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 22.8 g 炭水化 74.0 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー - 577 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.6 g 炭水化 79.9 g 食塩 2.4 g</p>	<p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.8 g 炭水化 68.2 g 食塩 1.7 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>ごはん ブリのカレー照焼き オクラの梅和え ポテトサラダ スナックの塩炒め</p>	<p>ごはん 回鍋肉 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ 根菜の煮物</p>	<p>ザーサイごはん 魚介のバター醤油炒め いんげん生姜和え ふきの炒り煮 かぼちゃコロケ</p>	<p>ごはん ポークカレー マカロニサラダ 福神漬 春雨の中華和え</p>	<p>ごはん サバのみそ煮 ブロッコリーマヨ 煮豆 キャベツのそぼろ炒め</p>	<p>ごはん 鶏じゃが れんこん甘辛揚げ フルーツ しらたきの金平</p>	<p>ごはん かに玉 ひじき煮 カレーヤングコーン 白身竜田のオーロラソースかけ</p>
<p>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.7 g 炭水化 82.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>エネルギー - 571 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 23.1 g 炭水化 74.3 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー - 567 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 93.0 g 食塩 3.2 g</p>	<p>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.5 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.3 g</p>	<p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.5 g 炭水化 82.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.0 g 炭水化 78.1 g 食塩 1.7 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>ごはん 豚しゃぶ ポテトサラダ 絹さやソテー もやしじゃこ炒め</p>	<p>ごはん マスのコンソメ煮 ナスのガーリックマリネ 漬物 ハムカツ</p>	<p>ごはん ハンバーグの夏野菜ソース わかめサラダ マッシュポテト ブロッコリーツナソテー</p>	<p>ごはん ブリの梅照焼 スナックの和え物 ヤングコーンのバター醤油 かぼちゃのレモンマリネ</p>	<p>ごはん チリソースチキン わかめの生姜和え 人参煮 山菜の煮物</p>	<p>ごはん アジのもろみ焼き ひたし豆 なすの直煮 れんこんとひじきのゴマ和え</p>	<p>鮭昆布ごはん 鶏団子の黒酢あん マカロニサラダ フルーツ ミックスマムル</p>
<p>エネルギー - 582 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 25.9 g 炭水化 69.7 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー - 572 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.2 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.3 g 炭水化 79.3 g 食塩 2.5 g</p>	<p>エネルギー - 575 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.9 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 567 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.8 g 炭水化 76.4 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー - 586 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.3 g 炭水化 81.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 22.8 g 炭水化 77.0 g 食塩 2.4 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 ぶりのガリバタソテー ブロッコリーの海苔和え 漬物 じゃが芋と大豆の甘辛あん</p>	<p>ごはん 豚肉のトマト煮込み グラッセ カリフラワーサラダ 青菜の和え物</p>	<p>ごはん マスのネギみそ焼き ごぼうサラダ 煮豆 ひじきの煮物</p>	<p>ごはん 豚肉と大根のこっくり煮 スパゲティサラダ ザーサイ 野菜の甘酢漬け</p>	<p>ごはん 魚介と春雨のピリ辛煮 豆サラダ 厚焼玉子 かぼちゃとナスの甘酢ダレ</p>		
<p>エネルギー - 564 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.9 g</p>	<p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.2 g 炭水化 70.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.4 g 炭水化 84.7 g 食塩 2.0 g</p>	<p>エネルギー - 567 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.3 g 炭水化 80.7 g 食塩 2.2 g</p>	<p>エネルギー - 569 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.1 g 炭水化 87.9 g 食塩 1.6 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・杉元



お弁当の **ふるさと亭**
年中無休