

献立表(昼食)
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
● 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。ご了承くださいませ。 ● お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。			ごはん 鶏じゃが わかめサラダ 味噌バターコーン こんにゃくの金平	ごはん かに玉 ひじき煮 粉ふきさつま芋 白身竜田のオーロラソースがけ	桜えび菜めしごはん 鶏肉のはちみつ照焼 ふきの炒り煮 コーンサラダ いんげんのゴマ和え	ごはん ぶりのカレー風味焼き たけのこ金平 煮豆 チンゲン菜の塩炒め	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーソテー マカロニサラダ 根菜の煮物
			エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.7 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.2 g 炭水化 82.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.5 g 炭水化 73.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.8 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.4 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.7 g
6日		7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん あじの辛みそ焼き 豆サラダ カリフラワーソテー かぼちゃのレモンマリネ		エビピラフ 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	ごはん マスのもろみ焼き ごぼう甘辛煮 煮豆 青菜のごま和え	ごはん チリソースチキン スナッポおかか和え 漬物 ふきの酢味噌がけ	ごはん 赤魚の中華香味蒸し オクラのマヨ和え フルーツ 麻婆なす	ごはん 鶏団子の黒酢あん しらす炒め スパゲティサラダ ミックスナムル	ごはん サバのガリバタソテー ブロッコリーの海苔和え 漬物 さつま芋と大豆の甘辛あん
エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.2 g 炭水化 83.5 g 食塩 2.1 g		エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.1 g 炭水化 79.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.1 g 炭水化 84.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.7 g 炭水化 75.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.1 g 炭水化 73.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.4 g 炭水化 75.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.1 g 炭水化 89.9 g 食塩 1.8 g
13日		14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 豚肉のすき煮風 人参のサラダ いんげんソテー ひじきの煮物		ごはん メバルの甘酢あんかけ 春雨サラダ 煮豆 青菜のお浸し	ごはん 鶏肉の山賊焼 れんこんの甘酢炒め チーズポテト 大根そぼろ煮	ごはん あじの梅肉焼き スナッポお浸し フルーツ ジャーマンポテト	ごはん 鶏肉のお好み天 カリフラワーの甘酢漬け 漬物 山菜の炒り煮	ごはん ブリの山椒照焼き スパゲティサラダ きのこソテー もやしのゴマ酢和え	ツナコーンごはん 豚肉のしぐれ煮 なすポン酢 漬物 山くらげの中華和え
エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.2 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.0 g		エネルギー 563 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 炭水化 94.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.9 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.6 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.7 g 炭水化 74.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.5 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 23.0 g 炭水化 71.3 g 食塩 2.2 g
20日		21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん サバの照焼き スナッポの塩昆布和え マッシュさつま芋 青菜のおかか和え		ごはん 鶏肉のレモンペッパー炒め いんげんとベーコンソテー マカロニサラダ コールスロー	うどん かき揚げ オクラのわさび和え 杏仁フルーツ いなり寿司	ごはん 豚にら玉 ふきのコンソメ煮 ごぼうの甘酢炒め ピリ辛味噌いんげん	ごはん サバの塩焼き 漬物 煮豆 野菜炒め	ごはん 豚肉のポン酢生姜炒め 青菜と玉子和え ポテトサラダ 冬瓜のかにあんかけ	ごはん メバルの中華風照焼き スナッポお浸し カリフラワーの梅じゃこ和え かぼちゃコロケ
エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.4 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.5 g		エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.1 g 炭水化 72.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 21.7 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.2 g 炭水化 70.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.2 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.4 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.5 g 炭水化 95.8 g 食塩 1.9 g
27日		28日	29日	30日	31日	☆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。	
ごはん 鶏肉の生姜炒め なすポン酢 ごぼうサラダ わかめと筍の煮物		ごはん あじのカレーマヨ焼き オクラのごま和え 大学いも れんこん金平	ごはん 鶏竜田のペンネナポリタン添え 漬物 フルーツ 夏野菜の煮びたし	みょうがごはん サバのゴマゴマ焼き ピーマンマリネ 粉ふき芋 ブロッコリーの中華炒め	ごはん 鶏肉のみそ照焼き 青菜のお浸し きのこナムル 切干大根の煮物		
エネルギー 573 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.8 g 炭水化 68.9 g 食塩 1.8 g		エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.6 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.2 g 炭水化 83.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.6 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.5 g 炭水化 73.1 g 食塩 2.0 g		

●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。

○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・杉元



お弁当のふるさと亭
年中無休