

おいしい食生活サポートシステム

**らくらく御膳**

rakurakujozen

**配食サービス**  
本館調理 本館料理



**朝食**

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
**(0848)40-0112**  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社

本社〒722-0212  
広島県尾道市美/廻町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

らくらく御膳は、**安全とおいしい**を  
可能な限り追求しています。

**ここが違う!** 高温高圧殺菌による**安心・安全な真空調理!**

**ここが違う!** 給食受託の経験を活かし、御利用者様に**「おいしい」**を提供致します!

1日(金)	2日(土)	3日(日)
<b>厚揚げと大根煮</b> 菜の花のごまよごし	<b>豆腐の肉そぼろあんかけ</b> いんげんのツナマヨ和え	<b>がんものみぞれ煮</b> 春菊といかのぬた
エネルギー 94 kcal タンパク質 6.0 g 脂質 2.9 g 炭水化物 10.9 g 塩分 0.9 g	エネルギー 111 kcal タンパク質 5.5 g 脂質 4.6 g 炭水化物 8.8 g 塩分 0.9 g	エネルギー 119 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 4.8 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.0 g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
<b>炒り豆腐</b> チンゲン菜のごま和え	<b>スクランブルエッグ</b> ブロッコリーとコーンのサラダ	<b>豆腐の野菜あんかけ</b> キャベツのしらす和え	<b>ブレイシオムレツ</b> オニオンサラダ
エネルギー 86 kcal タンパク質 5.4 g 脂質 4.2 g 炭水化物 7.8 g 塩分 1.0 g	エネルギー 148 kcal タンパク質 4.9 g 脂質 2.4 g 炭水化物 6.9 g 塩分 0.7 g	エネルギー 72 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 2.4 g 炭水化物 10.7 g 塩分 1.1 g	エネルギー 122 kcal タンパク質 5.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 8.5 g 塩分 0.8 g

8日(金)	9日(土)	10日(日)
<b>卵の花</b> 春菊のごま和え	<b>大豆と竹輪の甘辛煮</b> ブロッコリーのおかか和え	<b>焼豚ソーテー</b> ほうれん草の白和え
エネルギー 82 kcal タンパク質 2.9 g 脂質 2.9 g 炭水化物 12.1 g 塩分 0.9 g	エネルギー 99 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 4.6 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.2 g	エネルギー 122 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 8.2 g 塩分 0.8 g

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<b>厚焼き玉子</b> いんげんのドレッシング和え	<b>ブロッコリーとハムのソーテー</b> シーザーサラダ	<b>炒り鶏</b> いんげんのごま和え	<b>大豆とソーゼルのトキ煮込み</b> キャベツのフレンチ風サラダ	<b>姫ごうやの炊き合せ</b> 小松菜とじゃこの和え物
エネルギー 158 kcal タンパク質 7.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 10.7 g 塩分 0.9 g	エネルギー 120 kcal タンパク質 6.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 8.6 g 塩分 1.2 g	エネルギー 122 kcal タンパク質 6.8 g 脂質 4.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.1 g	エネルギー 158 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.2 g	エネルギー 61 kcal タンパク質 4.8 g 脂質 1.9 g 炭水化物 7.4 g 塩分 1.0 g

**表示説明**

献立品目の色

- は蒲煎加熱してお召し上がりください。
- は流水解凍してお召し上がりください。

**骨抜** 骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

おいしい食生活サポートシステム

**らくらく御膳**

rakurakujozen

**配食サービス**  
本館調理 本館料理



**朝食**

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
**(0848)40-0112**  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社

本社〒722-0212  
広島県尾道市美/廻町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

**【昼食1食当たりの平均栄養価】**

エネルギー	300kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	25.0g
塩分	2.4g

(おかずのみの栄養値になります)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
<b>かぼちゃのそぼろ煮</b> 小松菜の柚子和え	<b>ポイルドウィンナー</b> スパゲティサラダ	<b>大豆五目煮</b> キャベツの甘酢和え	<b>ジャーマンポテト</b> 中華ドレッシング	<b>焼き豆腐の煮奴</b> ツナマカロニサラダ
エネルギー 105 kcal タンパク質 6.2 g 脂質 2.9 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.0 g	エネルギー 216 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 1.6 g 炭水化物 14.7 g 塩分 0.9 g	エネルギー 80 kcal タンパク質 4.4 g 脂質 1.6 g 炭水化物 14.7 g 塩分 0.9 g	エネルギー 115 kcal タンパク質 4.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.3 g	エネルギー 160 kcal タンパク質 8.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g

16日(土)	17日(日)
<b>豆腐の柚子あんかけ</b> 菜の花のごまよごし	<b>厚揚げのおかか煮</b> 大根なます
エネルギー 72 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 2.4 g 炭水化物 7.0 g 塩分 1.0 g	エネルギー 96 kcal タンパク質 3.0 g 脂質 3.3 g 炭水化物 14.2 g 塩分 0.8 g

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<b>京合せ</b> 青菜とかまぼこの和え物	<b>マカロニソーテー</b> シーチキンサラダ	<b>豚肉と大根のごま煮</b> 春菊といかのぬた	<b>スクランブルエッグ</b> いんげんのドレッシング和え	<b>大豆と竹輪の甘辛煮</b> 小松菜とえびの海苔和え
エネルギー 105 kcal タンパク質 6.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.6 g	エネルギー 176 kcal タンパク質 5.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.7 g	エネルギー 105 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 2.7 g 炭水化物 10.8 g 塩分 0.9 g	エネルギー 148 kcal タンパク質 5.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 5.3 g 塩分 0.7 g	エネルギー 99 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 4.9 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.5 g

23日(土)	24日(日)
<b>じゃが芋のそぼろ煮</b> わかめの和え物	<b>ふつくら高野の合せ煮</b> 大根とかにかまの酢の物
エネルギー 92 kcal タンパク質 7.9 g 脂質 2.4 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.4 g	エネルギー 111 kcal タンパク質 6.6 g 脂質 4.2 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.1 g

30日(土)	31日(日)
<b>変わりだし巻</b> 菜の花のくすみ和え	<b>ビーフン炒め</b> 小松菜のおかか和え
エネルギー 108 kcal タンパク質 4.5 g 脂質 4.9 g 炭水化物 9.4 g 塩分 1.0 g	エネルギー 106 kcal タンパク質 8.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.0 g

おいしい食生活サポートシステム

**らくらく御膳**

rakurakujozen

**配食サービス**  
本館調理不要の本館料理

**12月**

**昼食**

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
**(0848)40-0112**  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社

本社〒722-0212  
広島県尾道市美/御町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp




●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

**らくらく御膳は、安全とおしいを可能限り追求しています。**

高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！

給食受託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」を提供致します！

<p>4日(月)</p>  <p>ブリのしぐれ煮 ひじきとごぼうのきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>254 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	254 kcal	タンパク質	18.3 g	脂質	14.3 g	炭水化物	19.2 g	塩分	1.8 g	<p>5日(火)</p>  <p>豚しゃぶ(香味玉葱ソース) 大根のうま煮 白菜のおかひ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>239 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	239 kcal	タンパク質	17.8 g	脂質	7.7 g	炭水化物	15.1 g	塩分	2.1 g	<p>6日(水)</p>  <p>黄金ガレイの生姜煮 筑前煮 小松菜とえびの海苔和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>146 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	146 kcal	タンパク質	17.7 g	脂質	12.1 g	炭水化物	15.2 g	塩分	1.7 g	<p>7日(木)</p>  <p>チキンカレー ミモザサラダ フルーツミックス</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>278 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>8.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	278 kcal	タンパク質	8.3 g	脂質	12.1 g	炭水化物	35.8 g	塩分	2.4 g
エネルギー	254 kcal																																										
タンパク質	18.3 g																																										
脂質	14.3 g																																										
炭水化物	19.2 g																																										
塩分	1.8 g																																										
エネルギー	239 kcal																																										
タンパク質	17.8 g																																										
脂質	7.7 g																																										
炭水化物	15.1 g																																										
塩分	2.1 g																																										
エネルギー	146 kcal																																										
タンパク質	17.7 g																																										
脂質	12.1 g																																										
炭水化物	15.2 g																																										
塩分	1.7 g																																										
エネルギー	278 kcal																																										
タンパク質	8.3 g																																										
脂質	12.1 g																																										
炭水化物	35.8 g																																										
塩分	2.4 g																																										

<p>11日(月)</p>  <p>牛しぐれ煮 麻婆春雨 大根の友禅和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>328 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	328 kcal	タンパク質	13.3 g	脂質	19.8 g	炭水化物	26.6 g	塩分	2.4 g	<p>12日(火)</p>  <p>ミックスフライ マカロニマトソテー わかめの青じそサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>355 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	355 kcal	タンパク質	12.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物	42.8 g	塩分	2.9 g	<p>13日(水)</p>  <p>カラフトマスのレモン蒸し 桜えびしんじょ炊き合せ 小松菜の錦和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>181 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>9.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	181 kcal	タンパク質	18.0 g	脂質	9.0 g	炭水化物	9.3 g	塩分	1.7 g	<p>14日(木)</p>  <p>ブリの利休焼き 茄子のそぼろ煮 白菜の柚子香和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>228 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	228 kcal	タンパク質	14.7 g	脂質	14.7 g	炭水化物	12.8 g	塩分	1.6 g
エネルギー	328 kcal																																										
タンパク質	13.3 g																																										
脂質	19.8 g																																										
炭水化物	26.6 g																																										
塩分	2.4 g																																										
エネルギー	355 kcal																																										
タンパク質	12.3 g																																										
脂質	15.6 g																																										
炭水化物	42.8 g																																										
塩分	2.9 g																																										
エネルギー	181 kcal																																										
タンパク質	18.0 g																																										
脂質	9.0 g																																										
炭水化物	9.3 g																																										
塩分	1.7 g																																										
エネルギー	228 kcal																																										
タンパク質	14.7 g																																										
脂質	14.7 g																																										
炭水化物	12.8 g																																										
塩分	1.6 g																																										

<p>1日(金)</p>  <p>豚肉と舞茸のバターポン酢風味炒め ジャーマンポテト ごぼうの辛子マヨ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>304 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	304 kcal	タンパク質	17.8 g	脂質	18.4 g	炭水化物	20.0 g	塩分	2.5 g	<p>2日(土)</p>  <p>サバの甘酢あんかけ きつまま根の炒り煮 青菜とサケの焼浸し</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>301 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	301 kcal	タンパク質	16.1 g	脂質	18.4 g	炭水化物	18.1 g	塩分	2.3 g	<p>3日(日)</p>  <p>鶏の唐揚げ きつままの煮しめ わかめの酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>373 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	373 kcal	タンパク質	17.5 g	脂質	19.2 g	炭水化物	35.1 g	塩分	2.5 g
エネルギー	304 kcal																															
タンパク質	17.8 g																															
脂質	18.4 g																															
炭水化物	20.0 g																															
塩分	2.5 g																															
エネルギー	301 kcal																															
タンパク質	16.1 g																															
脂質	18.4 g																															
炭水化物	18.1 g																															
塩分	2.3 g																															
エネルギー	373 kcal																															
タンパク質	17.5 g																															
脂質	19.2 g																															
炭水化物	35.1 g																															
塩分	2.5 g																															

<p>8日(金)</p>  <p>アジの唐揚げ照煎あん れんこんきんぴら わかび和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>298 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.7 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	298 kcal	タンパク質	12.9 g	脂質	12.9 g	炭水化物	31.7 g	塩分	2.8 g	<p>9日(土)</p>  <p>アカウオの煮付け 切干大根の炒り煮 小松菜とえびのきの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>160 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	160 kcal	タンパク質	15.1 g	脂質	12.9 g	炭水化物	17.6 g	塩分	1.6 g	<p>10日(日)</p>  <p>サバの味噌煮 茄子のおろし煮 おくらのごま和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>293 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	293 kcal	タンパク質	14.8 g	脂質	9.8 g	炭水化物	17.3 g	塩分	1.8 g
エネルギー	298 kcal																															
タンパク質	12.9 g																															
脂質	12.9 g																															
炭水化物	31.7 g																															
塩分	2.8 g																															
エネルギー	160 kcal																															
タンパク質	15.1 g																															
脂質	12.9 g																															
炭水化物	17.6 g																															
塩分	1.6 g																															
エネルギー	293 kcal																															
タンパク質	14.8 g																															
脂質	9.8 g																															
炭水化物	17.3 g																															
塩分	1.8 g																															

**表示説明**

献立品目の色

- は蒲煎加熱してお召し上がりください。
- は流水解凍してお召し上がりください。

骨抜き加工を行っています。そのままお召し上がり下さい。

おいしい食生活サポートシステム

**らくらく御膳**

rakurakujozen

**配食サービス**  
本館調理不要の本館料理

**12月**

**昼食**

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
**(0848)40-0112**  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社

本社〒722-0212  
広島県尾道市美/御町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

**【昼食1食当たりの平均栄養価】**

エネルギー	300kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	25.0g
塩分	2.4g

(おかずのみの栄養値になります)

<p>18日(月)</p>  <p>肉団子のトマト煮 ツナとキャベツの炒め物 ビーンズサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>300 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	300 kcal	タンパク質	15.4 g	脂質	14.8 g	炭水化物	30.1 g	塩分	2.0 g	<p>19日(火)</p>  <p>アジの味噌煮 いんげん甘草煮 冬瓜の冷やし鉢</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>157 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	157 kcal	タンパク質	15.2 g	脂質	4.3 g	炭水化物	16.3 g	塩分	1.8 g	<p>20日(水)</p>  <p>中華丼 枝豆豆腐炊き合せ チンゲン菜とかにかまの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>248 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	248 kcal	タンパク質	13.1 g	脂質	18.0 g	炭水化物	21.6 g	塩分	3.0 g	<p>21日(木)</p>  <p>メンチカツ きつままのレモン煮 菜の花サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>349 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>10.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	349 kcal	タンパク質	10.8 g	脂質	18.9 g	炭水化物	37.8 g	塩分	1.2 g
エネルギー	300 kcal																																										
タンパク質	15.4 g																																										
脂質	14.8 g																																										
炭水化物	30.1 g																																										
塩分	2.0 g																																										
エネルギー	157 kcal																																										
タンパク質	15.2 g																																										
脂質	4.3 g																																										
炭水化物	16.3 g																																										
塩分	1.8 g																																										
エネルギー	248 kcal																																										
タンパク質	13.1 g																																										
脂質	18.0 g																																										
炭水化物	21.6 g																																										
塩分	3.0 g																																										
エネルギー	349 kcal																																										
タンパク質	10.8 g																																										
脂質	18.9 g																																										
炭水化物	37.8 g																																										
塩分	1.2 g																																										

<p>25日(月)</p>  <p>照焼きチキン グラムチャウダー ハムとキャベツのマリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>374 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	374 kcal	タンパク質	18.9 g	脂質	19.9 g	炭水化物	31.3 g	塩分	2.9 g	<p>26日(火)</p>  <p>白身魚のフライ・オーロラソース 三色ピーマンとじゃこの当摩煮 いんげんのピーナッツ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>294 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	294 kcal	タンパク質	13.1 g	脂質	15.1 g	炭水化物	26.6 g	塩分	2.1 g	<p>27日(水)</p>  <p>アカウオの油庵焼き チンゲン菜の炒り菜 昆布豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>219 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	219 kcal	タンパク質	19.2 g	脂質	8.6 g	炭水化物	22.8 g	塩分	1.4 g	<p>28日(木)</p>  <p>鶏肉のねぎ塩だれ 大根葉とじゃこの炒り煮 人参とひじきの白和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>248 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	248 kcal	タンパク質	16.6 g	脂質	14.7 g	炭水化物	15.6 g	塩分	2.4 g
エネルギー	374 kcal																																										
タンパク質	18.9 g																																										
脂質	19.9 g																																										
炭水化物	31.3 g																																										
塩分	2.9 g																																										
エネルギー	294 kcal																																										
タンパク質	13.1 g																																										
脂質	15.1 g																																										
炭水化物	26.6 g																																										
塩分	2.1 g																																										
エネルギー	219 kcal																																										
タンパク質	19.2 g																																										
脂質	8.6 g																																										
炭水化物	22.8 g																																										
塩分	1.4 g																																										
エネルギー	248 kcal																																										
タンパク質	16.6 g																																										
脂質	14.7 g																																										
炭水化物	15.6 g																																										
塩分	2.4 g																																										

<p>16日(土)</p>  <p>牛丼 茄子の炒め煮 なめこおろし和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>358 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	358 kcal	タンパク質	11.9 g	脂質	24.3 g	炭水化物	28.8 g	塩分	2.9 g	<p>17日(日)</p>  <p>豚肉の中華風炒め かに風味焼売 春菊のナムル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>324 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>19.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	324 kcal	タンパク質	19.5 g	脂質	17.3 g	炭水化物	25.6 g	塩分	2.2 g
エネルギー	358 kcal																				
タンパク質	11.9 g																				
脂質	24.3 g																				
炭水化物	28.8 g																				
塩分	2.9 g																				
エネルギー	324 kcal																				
タンパク質	19.5 g																				
脂質	17.3 g																				
炭水化物	25.6 g																				
塩分	2.2 g																				

<p>22日(金)</p>  <p>アカウオの西京焼き ごまかぼちゃ 春菊のお浸し</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>157 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	157 kcal	タンパク質	14.3 g	脂質	7.1 g	炭水化物	19.9 g	塩分	1.5 g	<p>23日(土)</p>  <p>サバの塩焼き 三色いなり 鶏と菜の花の和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>393 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	393 kcal	タンパク質	25.7 g	脂質	27.1 g	炭水化物	14.8 g	塩分	2.2 g	<p>24日(日)</p>  <p>鶏の揚げ煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ いんげんと竹輪の和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>357 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	357 kcal	タンパク質	18.1 g	脂質	19.1 g	炭水化物	25.6 g	塩分	1.8 g
エネルギー	157 kcal																															
タンパク質	14.3 g																															
脂質	7.1 g																															
炭水化物	19.9 g																															
塩分	1.5 g																															
エネルギー	393 kcal																															
タンパク質	25.7 g																															
脂質	27.1 g																															
炭水化物	14.8 g																															
塩分	2.2 g																															
エネルギー	357 kcal																															
タンパク質	18.1 g																															
脂質	19.1 g																															
炭水化物	25.6 g																															
塩分	1.8 g																															

<p>29日(金)</p>  <p>シルバーの蒲焼き チンゲン菜の中華煮 キャベツの沢庵和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>162 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	162 kcal	タンパク質	13.7 g	脂質	9.1 g	炭水化物	12.4 g	塩分	1.9 g	<p>30日(土)</p>  <p>豚肉の生姜焼き 炒り鶏 わかめの青じそサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>273 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	273 kcal	タンパク質	18.7 g	脂質	12.4 g	炭水化物	24.5 g	塩分	3.3 g	<p>31日(日)</p>  <p>サバの煮付け 青菜と貝柱の塩炒め ごぼうの辛子マヨ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>288 kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	288 kcal	タンパク質	15.3 g	脂質	20.6 g	炭水化物	13.8 g	塩分	1.6 g
エネルギー	162 kcal																															
タンパク質	13.7 g																															
脂質	9.1 g																															
炭水化物	12.4 g																															
塩分	1.9 g																															
エネルギー	273 kcal																															
タンパク質	18.7 g																															
脂質	12.4 g																															
炭水化物	24.5 g																															
塩分	3.3 g																															
エネルギー	288 kcal																															
タンパク質	15.3 g																															
脂質	20.6 g																															
炭水化物	13.8 g																															
塩分	1.6 g																															

おいしい食生活サポートシステム  
らくらく御膳  
rakurakuzozen  
配食サービス  
本館調理不要の本館料理

12月

夕食

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
(0848)40-0112  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社  
本社〒722-0212  
広島県尾道市美/御町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

らくらく御膳は、安全とおしおいを  
可能な限り追求しています。  
高温高圧殺菌による安心・安全な真空調理！  
給食受託の経験を活かし、御利用者様に「おいしい」  
を提供致します！

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
ハンバーグトマトソース 和風スパゲティ カリフラワーのマリネ	サーモンフライ 大豆のコンソメ煮 菜の花サラダ	ブルゴ風 チンゲン菜の中華煮 三色豆	サワラのレモン蒸し 白菜とミンチの中華炒め おくらのおかか和え
エネルギー 342 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 32.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 309 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.2 g	エネルギー 437 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 49.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 187 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 8.4 g 塩分 1.7 g

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
アジの塩焼き 豚肉と里芋の煮物 菜の花のおかか和え	豚肉の梅生姜焼き 筍土佐煮 うぐいす豆	やわらか鶏つくね煮 落と揚げの煮物 キャベツの沢庵和え	豚肉の柳川風 大根きんぴら 菜の花のくるみ和え	サバの照焼き じゃが芋のうま煮 チンゲン菜の辛子和え
エネルギー 157 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g	エネルギー 288 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 37.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 285 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 26.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 252 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 252 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.7 g

1日(金)	2日(土)	3日(日)
サワラの西京焼き 三色ビーマンとじゃこの当座煮 胡瓜の酢の物	オムレツ(デミソース) マカロニソテー コールスローサラダ	スケトウダラの照焼き 里芋のごま味噌煮 小松菜のおかか和え
エネルギー 171 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.3 g	エネルギー 270 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 31.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 131 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 1.4 g 炭水化物 17.9 g 塩分 1.3 g

8日(金)	9日(土)	10日(日)
牛肉と葱のオムレツソース炒め さつま芋と昆布の煮物 キャベツのねた	鶏肉のクリーム煮 じゃが芋のコンソメ煮 ごぼうサラダ	ヒレカツ チンゲン菜の炒り菜 さつま芋のサラダ
エネルギー 302 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 36.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 290 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.9 g 塩分 1.8 g	エネルギー 310 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 32.8 g 塩分 1.7 g

表示説明  
献立品目の色  
■ は蒲煎加熱してお召し上がりください。  
■ は流水解凍してお召し上がりください。  
● 青焼き加工を行っています。  
● そのままお召し上がり下さい。

おいしい食生活サポートシステム  
らくらく御膳  
rakurakuzozen  
配食サービス  
本館調理不要の本館料理

12月

夕食

飯100g当たりの成分値目安  
カロリー調整にお役立て下さい

エネルギー	168 kcal
タンパク質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	37.1 g
塩分	0 g

お問い合わせ番号  
(0848)40-0112  
8:30~18:00  
(月~土)

“食文化をトータルサポート”  
アイサービス株式会社  
本社〒722-0212  
広島県尾道市美/御町本館1-123  
TEL(0848)40-0112  
FAX(0848)40-0113  
http://ai-service.jp

●写真に写っているトッピング、飯は商品に含まれません。 ●商品は写真と一部異なる場合があります。 ●事情により献立を変更する場合があります。

【昼食1食当たりの平均栄養価】

エネルギー	300kcal
タンパク質	16.0g
脂質	15.0g
炭水化物	25.0g
塩分	2.4g

(おかずのみの栄養値になります)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
牛肉とほうれん草の炒め物 さつま揚げと大根のバター醤油煮 胡瓜の酢の物	ハンバーグきのこソース けんちん煮 茄子のお浸し	牛とじ煮 筍と落の炊き合せ 鶏肉のみぞれ和え	サワラの照焼き 貝と根菜の五目煮 土佐酢和え	グリルチキン ほうれん草とベーコンのソテー ミモザサラダ
エネルギー 316 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 259 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g	エネルギー 298 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 207 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 321 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 10.7 g 塩分 2.4 g

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
照焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋の味噌煮 人参とわかめのごま酢和え	鶏のおろし煮 田舎煮 二色和え	肉じゃが「牛」 春雨とハムのソテー 白菜のおかきと和え	黄金ガレイの唐揚げ 冬瓜のかに風味あんかけ 三杯酢和え	牛肉の甘酢炒め 茄子のおろし煮 ポテトサラダ
エネルギー 196 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 7.0 g 炭水化物 25.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 222 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 265 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 29.6 g 塩分 1.3 g	エネルギー 175 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.3 g	エネルギー 388 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 31.3 g 塩分 2.3 g

16日(土)	17日(日)
アカウオの和風ソース キャベツとウィンナーのソテー マカロニサラダ	えびカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 ブロッコリーサラダ
エネルギー 249 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 303 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 26.8 g 塩分 1.4 g

23日(土)	24日(日)
豚肉と野菜の黒酢あん 里芋のごま味噌煮 チンゲン菜のしらす和え	ホキのきのこあんかけ さつま芋の彩り煮 小松菜のピーナツ和え
エネルギー 250 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 36.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 167 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.5 g

30日(土)	31日(日)
鶏ホッケの味噌焼き かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	豚肉とキャベツのオムレツソース炒め かに風味焼売 ほうれん草とマクロロレックのおかき
エネルギー 282 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.8 g 塩分 1.7 g	エネルギー 258 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.4 g