



1月 献立表



GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (火)	配食休				
2日 (水)	配食休				
3日 (木)	配食休				
4日 (金)	配食休				
5日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の煮びたし 低脂肪乳	小松菜とうめのおかゆ 味噌汁(豆腐・ わかめ) おでん 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ 青 菜のおかかマヨ	E:1894Kcal C:247.9g P:82.1g D:17.0g F:50.0g S:15.3g
6日 (日)	配食休				
7日 (月)	配食休				
8日 (火)		ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き(朝) きゃべつの磯部和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁(しめじ・ワカメ) 豚肉の生 姜焼き いかの酢味噌あえ りんご	てんぷらうどん 青菜のおろしあえ あ んみつ	E:1998Kcal C:308.7g P:77.3g D:20.9g F:45.5g S:12.0g
9日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール 胡瓜とカ ニカマの酢の物 低脂肪乳	ちらし寿司 清汁(そ、小、な、) ミニ おせち みかん	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き もやしと油揚 げの胡麻和え	E:2023Kcal C:281.9g P:94.6g D:14.1g F:49.2g S:12.8g
10日 (木)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま 低 脂肪乳	あんかけ焼きそば 中華スープ(ニラ・ 卵) きゅうりとザーサイのサラダ パナ ナのヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ 大 根とツナのサラダ	E:1916Kcal C:269.0g P:79.1g D:18.2g F:55.3g S:14.4g
11日 (金)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 野菜炒め キウイフルーツ	ご飯 清汁(豆、青) 酢豚 ひじきのサ ラダ 牛乳	わくわくティナー (出前の日)	E:1189Kcal C:177.1g P:61.2g D:11.7g F:24.1g S:7.1g
12日 (土)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大 根炒り煮 低脂肪乳	ご飯 スープ(ハム・キャベツ) 鶏肉のか ら揚げ シーフードサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 金平ごぼ う	E:1891Kcal C:257.2g P:85.3g D:13.1g F:52.0g S:10.3g
13日 (日)	配食休				
14日 (月)	配食休 成人の日				
15日 (火)		ご飯 味噌汁 鰯のみりん漬(朝) きゃべつの磯部和え 低脂肪乳	ご飯 清汁(椎、う) メンチカツ 小松 菜ともやしのおひたし コーヒーゼリー	牛丼 味噌汁 マカロニサラダ	E:1881Kcal C:282.4g P:81.5g D:14.6g F:42.7g S:11.2g
16日 (水)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ バナナ	ご飯 味噌汁(ふのり、豆腐) 鶏肉のマ スタード焼き ほうれん草と菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚のソテー ジャガ 芋のカレー炒め	E:1872Kcal C:287.7g P:76.9g D:21.7g F:43.3g S:10.2g

E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分



1月 献立表



GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工場

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (木)		ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 低脂肪乳	鶏ごぼうごはん つみれ汁 大根のおでん風 りんご	ご飯 味噌汁 筍入り麻婆豆腐 キャベツの中華あえ	E:2003Kcal C:282.9g P:90.0g D:17.9g F:51.6g S:8.4g
18日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(大根、わかめ) 鮭の粕漬け 白菜とひき肉の重ね煮 牛乳	カレーライス 中華スープ(卵) コールスローサラダ	E:1980Kcal C:285.7g P:89.2g D:24.0g F:48.6g S:8.8g
19日 (土)		ご飯 味噌汁 ソーセージ かぼちゃサラダ 低脂肪乳	ご飯 ザーサイーフ はるまき 油揚げと水菜のサラダ みかん	ご飯 みそ汁 豚肉とエリンギの卵とじ 花野菜サラダ	E:2073Kcal C:269.4g P:82.7g D:20.7g F:71.7g S:11.0g
20日 (日)	配食休				
21日 (月)	配食休				
22日 (火)		ご飯 味噌汁 さんまのかぼ焼き(朝) 青菜となめこのおろし和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉のフロバンス風 キャベツとコーンの胡麻和え りんご	ご飯 さつま汁 にらの卵とじ ハムとシメジのマリネ	E:1922Kcal C:280.3g P:83.1g D:18.2g F:48.1g S:10.4g
23日 (水)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 もやしとちくわの中華カレー炒め キウイフルーツ	海鮮うどん 青菜と豚肉のポン酢 抹茶ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー 野菜と厚揚げの煮物	E:1835Kcal C:263.4g P:100.5g D:21.2g F:38.6g S:11.7g
24日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒り煮 低脂肪乳	ご飯 山形風芋煮汁 鯖の味噌煮 もやしときゅうりの酢の物 みかん	ご飯 味噌汁 焼き肉 ほうれん草のえのき和え	E:1808Kcal C:273.2g P:88.9g D:20.6g F:35.8g S:11.6g
25日 (金)		ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁(しめじ・ワカメ) 豆腐のオイスターソース炒め フロッキーのごま和え 牛乳	きのこの和風スパゲティー コンソメスープ アスパラとじゃが芋のマヨネーズ和え	E:2007Kcal C:272.1g P:77.4g D:19.8g F:66.3g S:7.6g
26日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐 野菜の煮物 低脂肪乳	ご飯 ビーフシチュー 盛り合わせサラダ パイン	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き ふきの煮つけ	E:1779Kcal C:267.9g P:77.9g D:18.2g F:40.9g S:11.2g
27日 (日)	配食休				
28日 (月)	配食休				
29日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 小松菜ともやしのおひたし 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豆腐とえびのからみ炒め バンバンジーサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め ささかまとシーチキンのサラダ	E:1853Kcal C:252.1g P:86.7g D:16.4g F:50.4g S:10.9g
30日 (水)		ご飯 味噌汁 煮やっこ 白菜の煮びたし 低脂肪乳	ご飯 みそ汁(しめじ・ワカメ) 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒り煮 みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き もやしときゅうりの梅肉和え	E:1835Kcal C:272.9g P:80.0g D:18.2g F:44.6g S:10.9g
31日 (木)		ご飯 味噌汁 納豆 大根と油麩の煮物 りんご	ご飯 みそ汁(もやし、油) じゃがいもときのこの卵いため 小松菜のピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮	E:2007Kcal C:306.4g P:78.3g D:21.2g F:49.3g S:8.4g

E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分