



2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 (金)		ご飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草の辛し和え パナナ	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め もやしときゅうりの梅肉和え 牛乳	ご飯 みそ汁 カラフル麻婆豆腐 中華風酢の物	E:1955Kca C:269.4g P:75.9g D:15.8g F:60.9g S:9.8g
2日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのサラダ 低脂肪乳	太巻き寿司 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 みかん	ご飯 スープ ハムカツ キャベツとコーンの胡麻和え	E:2066Kca C:314.6g P:82.2g D:20.1g F:51.8g S:13.0g
3日 (日)	配食休				
4日 (月)	配食休				
5日 (火)		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き(朝) ほうれん草のごま和え 低脂肪乳	ご飯 中華スープ ぎょうざ 大根とホタテ貝のサラダ りんご	エビピラフ クラムチャウダー レタスサラダ	E:1791Kca C:289.8g P:76.1g D:13.4g F:33.1g S:10.4g
6日 (水)		ご飯 味噌汁 ひじきいり卵焼き 白菜の炒め煮 パナナ	ゆかりご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 いかの酢味噌あえ オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根とこんにゃくの田楽	E:1873Kca C:298.4g P:71.4g D:20.7g F:41.2g S:11.4g
7日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 キウイフルーツ	ご飯 なめこ汁 鱈フライ カニかまの酢の物 牛乳	あさりのスパゲティ スープ キャベツと竹輪のごま酢和え	E:1600Kca C:219.3g P:61.9g D:14.8g F:29.0g S:9.3g
8日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ かぼちゃサラダ 低脂肪乳	中華丼 中華スープ 海藻サラダ パイン	わくわくティナー (出前の日)	E:1250Kca C:175.1g P:48.9g D:19.7g F:36.4g S:11.3g
9日 (土)		ご飯 味噌汁 ひじきと大豆の炒り煮 ささかま 低脂肪乳	ご飯 清汁 鶏肉のから揚げ ささかまとシーチキンのサラダ 紅茶ゼリー	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ アスパラサラダ	E:1989Kca C:267.8g P:86.8g D:15.9g F:59.0g S:12.5g
10日 (日)	配食休				
11日 (月)	配食休				
12日 (火)		ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き(朝) きゃべつの辛子和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー炒め ワカメときゅうりの和え物 オレンジ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ カニサラダ	E:2008Kca C:292.7g P:79.0g D:15.8g F:53.2g S:11.7g
13日 (水)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつまあげ 低脂肪乳	親子丼 or 豚味噌キャベツ丼 味噌汁 温野菜のなめたけかけ りんご	ご飯 野菜たっぷり中華スープ 回鍋肉 中華サラダ	E:1851Kca C:304.0g P:84.1g D:22.5g F:32.5g S:10.7g
14日 (木)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 小松菜のお浸し 低脂肪乳	バターロール クリームシチュー 魚のフライサラダ チョコレートプリン	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め トマトとツナのサラダ	E:2185Kca C:274.5g P:84.6g D:14.2g F:76.7g S:10.9g
15日 (金)		ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ グリーンサラダ キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 カレイの煮付け ぶろぶき大根肉みそかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の五目煮 ホタテの酢の物	E:1884Kca C:266.7g P:87.6g D:15.7g F:47.3g S:8.8g
16日 (土)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 野菜炒め(キャ・ベ・コ) パイン	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め ほうれん草白和え コーヒーゼリー	うめごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 青菜とシタケのおひたし	E:1876Kca C:268.3g P:79.0g D:20.7g F:51.7g S:12.1g



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



2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
17日 (日)	配食休				
18日 (月)	配食休				
19日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳	ご飯 つみれ汁 肉じゃが アサリ の酢味噌あえ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー 風味 大学芋	E:1977Kcal C:298.9g P:89.8g D:17.5g F:42.8g S:11.9g
20日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ ひじきと大 豆の炒り煮 りんご	カリカリチキン丼 or シーフドカ レー コンソメスープ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵 とじ 小松菜のお浸し	E:1945Kcal C:267.5g P:78.8g D:20.8g F:59.8g S:9.3g
21日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 白菜と 春雨のあっさり炒め 低脂肪乳	中華おこわ 中華スープ バンバン ジー パイン	ご飯 みそ汁 なすいり麻婆豆腐 千ゲン菜の中華和え	E:1969Kcal C:205.5g P:90.8g D:15.1g F:56.9g S:12.6g
22日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ かぼちゃのバター煮 低脂肪乳	ご飯 さつま汁 鯖の塩焼きねぎポ ン酢 青菜とえのきのおひたし オ レンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 海 藻サラダ	E:1752Kcal C:261.5g P:78.4g D:16.4g F:28.2g S:8.0g
23日 (土)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干 し大根炒り煮 キウイフルーツ	ちくわ天うどん アスパラサラダ 白玉ぜんざい	ご飯 豚汁 赤魚の煮つけ 胡瓜と カニカマの酢の物	E:1935Kcal C:313.0g P:78.8g D:22.1g F:36.2g S:10.9g
24日 (日)	配食休				
25日 (月)	配食休				
26日 (火)		ご飯 みそ汁 サバの塩焼き(朝) 白菜の炒め煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ピーマン肉づめ 青 菜のマヨネーズ和え パイン	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ キャベツの中華あえ	E:1797Kcal C:255.7g P:76.6g D:14.7g F:47.2g S:10.2g
27日 (水)		ご飯 味噌汁 煮やっこ ヒジキと 生揚げの煮つけ オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 盛り 合わせサラダ 牛乳	カレーライス スープ(ハム・キャベ ツ) 大根サラダ	E:1842Kcal C:281.2g P:79.0g D:22.8g F:42.7g S:8.5g
28日 (木)		ご飯 味噌汁 納豆 里芋の煮付け バナナ	ご飯 味噌汁 筍入り麻婆豆腐 も やしとにらの辛子酢味噌和え 牛乳	豚丼 みそ汁 里芋と鶏肉の煮物	E:1953Kcal C:296.3g P:94.0g D:19.7g F:38.9g S:11.3g



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