





# 3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 ハムエッグ フロッコリーのサラダ キウイフルーツ	きつねカレーうどん 大根とホタテ貝のサラダ 牛乳寒天	ご飯 味噌汁 豚肉とにらのチャンフルー 小松菜ともやしのおひたし	E:1905Kca C:255.4g P:77.4g D:19.6g F:57.3g S:10.9g
2日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール 青菜とハムの和え物 低脂肪乳	ちらし寿司 清汁 筑前煮 カニと長芋の酢の物 和菓子	ご飯 清汁 鱈フライ 青菜とシイタケのおひたし	E:2065Kca C:292.6g P:93.6g D:15.7g F:47.9g S:12.2g
3日 (日)	配食休				
4日 (月)	配食休				
5日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き(朝) 青菜のしらすあえ 低脂肪乳	あんかけ焼きそば もやしと胡麻のスーフ チョレギサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めものホタテの酢の物	E:1832Kca C:257.8g P:83.3g D:18.9g F:47.0g S:9.7g
6日 (水)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 ひじきと大豆の炒り煮 低脂肪乳	ドライカレーorピビンバ 野菜スーフ コールスローサラダ パイン	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー キャベツのさっと煮	E:1940Kca C:280.9g P:86.8g D:18.5g F:48.8g S:10.2g
7日 (木)		ご飯 みそ汁 ソーセージ かぼちゃサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 メンチカツ グリーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 アスパラガスのサラダ	E:2095Kca C:282.0g P:75.0g D:16.5g F:72.1g S:10.7g
8日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 含め煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソース かけ 青菜のしらすあえ パイン	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め 青菜の磯部和え	E:1762Kca C:257.2g P:72.7g D:18.1g F:44.2g S:9.9g
9日 (土)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 五目きんぴら バナナ	あんかけソーめん もやしときゅうりの酢の物 フルーツパンチ	ご飯 スーフ ハムカツ キャベツとコンの胡麻和え	E:1804Kca C:300.8g P:62.3g D:18.9g F:35.4g S:11.5g
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) キャベツの中華あえ 低脂肪乳	ご飯 中華スーフ(卵) 回鍋肉 きゅうりとザーサイのサラダ パイン	ご飯 味噌汁(キ、芋、油) 豆腐ステーキひき肉きのこソース 中華風酢の物	E:1929Kca C:276.5g P:75.3g D:15.5g F:53.0g S:12.7g
13日 (水)		ご飯 みそ汁 ハムエッグ トマトと青じそのサラダ バナナ	まいたけごはん 味噌汁(大根、わかめ) 赤魚の塩焼き 小松菜のお浸し 牛乳	肉うどん 南瓜の含め煮 カニかまの酢の物	E:1879Kca C:276.5g P:80.7g D:16.1g F:43.9g S:15.2g
14日 (木)		ご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(凍り豆腐、人参、油揚げ) ジャーマンオムレツ ハムとシメジのマリネ 紅茶ゼリー	ハヤシライス② コンソメスーフ ちくわとセロリのサラダ	E:2121Kca C:280.8g P:87.5g D:14.0g F:67.5g S:11.9g
15日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ 野菜の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 肉豆腐 温泉卵 青菜の磯部和え 牛乳		E:1241Kca C:181.2g P:58.6g D:13.5g F:23.8g S:6.9g
16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	シーフードリア 野菜スーフ ミモザサラダ② りんご	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 青菜とハムの和え物	E:2068Kca C:249.5g P:86.2g D:16.0g F:52.5g S:15.3g

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



# 3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 鮭の塩焼き(朝) フロッコリーのピーナツ和え 低脂肪乳	ご飯 おくずかけ 鶏肉の味噌焼き 野菜の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため キャベツのスーフ煮	E:1948Kc C:257.7g P:101.3g D:19.2g F:54.4g S:11.2g
20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	豚キムチ丼or油麩丼 みそけんちん汁 青菜のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ジャガイモといんげんのツナ和え	E:1900Kc C:276.1g P:91.5g D:21.6g F:43.2g S:11.8g
21日 (木)	配食休		春分の日		
22日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 パナナ	ご飯 みそ汁 豚肉とにらのチャンフルー 中華サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 白菜とひき肉の重ね煮	E:1989Kc C:267.3g P:85.1g D:18.6g F:59.9g S:10.2g
23日 (土)		ご飯 味噌汁 ス克蘭フルエッグ マカロニサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 はんぺんフライ えびの酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 マーボーなす2 大学芋	E:2034Kc C:299.3g P:73.3g D:14.3g F:57.0g S:8.8g
24日 (日)	配食休				
25日 (月)	配食休				
26日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き(朝) 青菜とちくわのわさび和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のポン酢焼き アスパラガスのサラダ いよかん	ご飯 味噌汁 たらちのチーズ焼き 青菜のピーナツ和え	E:1817Kc C:258.0g P:99.4g D:16.1g F:37.7g S:12.4g
27日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め(き・こ) キウイフルーツ	しょうがご飯 すまし汁 さばのごまみそ煮 フロッコリーのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツの梅肉和え	E:2034Kc C:265.5g P:77.6g D:18.0g F:70.1g S:11.3g
28日 (木)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ フロッコリーのピーナツ和え 低脂肪乳	牛丼 けんちん汁 ほうれん草のえのき和え いんご	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 野菜炒め(キャ・ペ・こ)	E:1946Kc C:291.6g P:65.9g D:19.9g F:44.5g S:9.0g
29日 (金)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	<b>バイキング給食</b> 	きつねうどん 小松菜のお浸し 卵豆腐	E:1093Kc C:171.8g P:50.1g D:14.0g F:20.4g S:10.9g
30日 (土)		ご飯 味噌汁 ス克蘭フルエッグ ひじきと根菜のサラダ パナナ	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 小松菜ともやしのおひたし 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースかけ 豚肉と糸こんにゃくの炒め煮	E:1948Kc C:301.4g P:67.9g D:17.5g F:49.7g S:10.5g
31日 (日)	配食休				

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