

# 5月 献立表



GHわらしべ舎・ひだまりステイ

| 日          | 予定  | 朝食                                                                                       | 昼食                                  | 夕食                                 | 栄養価                                                       |  |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 1日<br>(水)  |     | ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ フロッキーのごま和え 低脂肪乳                                                         | ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ もやしとちくわの和え物 いちご      | ちゃんぽん風うどん 小松菜ともやしのおひたし りんごのヨーグルト和え | E:1717Kcal C:240.2g<br>P:83.8g D:19.4g<br>F:33.4g S:7.8g  |  |
| 2日<br>(木)  |     | ご飯 みそ汁 ハムエッグ カニサラダ オレンジ                                                                  | しらすわかめごはん なめこ汁 ぶりの塩焼き キャベツのレモン和え 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ シタスとコーンのサラダ       | E:1830Kcal C:231.1g<br>P:80.8g D:10.9g<br>F:60.3g S:9.5g  |  |
| 3日<br>(金)  | 配食休 | 憲法記念日                                                                                    |                                     |                                    |                                                           |  |
| 4日<br>(土)  | 配食休 | みどりの日                                                                                    |                                     |                                    |                                                           |  |
| 5日<br>(日)  | 配食休 |  こどもの日 |                                     |                                    |                                                           |  |
| 6日<br>(月)  | 配食休 | 振替休日                                                                                     |                                     |                                    |                                                           |  |
| 7日<br>(火)  |     | ご飯 みそ汁 鰯のみりん漬(朝) キャベツのさつ煮 低脂肪乳                                                           | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 青菜のおろしあえ オレンジ       | ご飯 清汁 鶏肉とピーマンの味噌炒め 金平ごぼう           | E:1861Kcal C:283.2g<br>P:88.9g D:21.3g<br>F:38.0g S:10.1g |  |
| 8日<br>(水)  |     | ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま キウイフルーツ                                                                 | たけのこご飯 みそ汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 南瓜の含め煮 牛乳     | ご飯 味噌汁 ぎょうざ 中華風酢の物                 | E:1885Kcal C:285.1g<br>P:77.3g D:14.5g<br>F:44.1g S:13.5g |  |
| 9日<br>(木)  |     | ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 里芋の煮付け 低脂肪乳                                                                 | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ところてんサラダ パイン         | ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草の辛し和え          | E:1825Kcal C:268.5g<br>P:82.7g D:16.1g<br>F:41.0g S:10.0g |  |
| 10日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの りんご                                                              | ゆかりご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースかけ 青菜のしらすあえ 牛乳  | 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:2012Kcal C:270.0g<br>P:83.3g D:19.6g<br>F:61.6g S:11.3g |  |
| 11日<br>(土) |     | ご飯 味噌汁 ミートボール フロッキーのサラダ 低脂肪乳                                                             | なめこおろしそば 温野菜サラダ あんみつ                | ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー もやしとハムの酢の物        | E:1756Kcal C:287.8g<br>P:82.5g D:21.5g<br>F:29.6g S:12.2g |  |
| 12日<br>(日) | 配食休 |                                                                                          |                                     |                                    |                                                           |  |
| 13日<br>(月) | 配食休 |                                                                                          |                                     |                                    |                                                           |  |
| 14日<br>(火) |     | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) ほうれん草のしめじ和え 低脂肪乳                                                        | ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ オレンジ           | カレーピラフ ポトフ 五色サラダ                   | E:1933Kcal C:265.1g<br>P:81.6g D:15.0g<br>F:54.3g S:9.2g  |  |
| 15日<br>(水) |     | ご飯 味噌汁 卵豆腐 卵の花炒り オレンジ                                                                    | 豚しゃぶ長いも丼 モロヘイヤとベーコンのスーフ アスパラサラダ 牛乳  | ご飯 味噌汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き アサリの酢味噌あえ     | E:1915Kcal C:263.8g<br>P:80.6g D:20.7g<br>F:53.7g S:8.9g  |  |
| 16日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 ひじきいり卵焼き 切り干し大根炒り煮 低脂肪乳                                                           | ご飯 味噌汁 なすいり麻婆豆腐 トマトと青じそのサラダ キウイフルーツ | わくわくティー                            | E:1210Kcal C:187.9g<br>P:43.2g D:16.0g<br>F:30.9g S:7.1g  |  |

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

# 5月 献立表



GHわらしべ舎・ひだまりステイ

| 日          | 予定  | 朝食                                    | 昼食                                     | 夕食                                  | 栄養価                                                       |
|------------|-----|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 17日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ<br>白菜の煮びたし りんご       | ご飯 味噌汁 鮭のムニエル タルタル<br>ソース コールスローサラダ 牛乳 | ちくわ天うどん 胡瓜とカニカマの酢の<br>物 ゼリー         | E:1821kcal C:268.8g<br>P:66.5g D:14.3g<br>F:38.8g S:9.3g  |
| 18日<br>(土) |     | ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め<br>(き・こ) 低脂肪乳       | ご飯 おぎと生姜のスープ 酢豚 フ<br>ロココリーとツナのサラダ パイン  | ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 冷菜シラ<br>スおろしかけ         | E:1793kcal C:269.3g<br>P:75.3g D:18.6g<br>F:42.4g S:11.3g |
| 19日<br>(日) | 配食休 |                                       |                                        |                                     |                                                           |
| 20日<br>(月) | 配食休 |                                       |                                        |                                     |                                                           |
| 21日<br>(火) |     | ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 青<br>菜とえのきのおひたし 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 フロココ<br>リーのごま和え パーナ     | ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ え<br>びの酢の物         | E:2031kcal C:277.9g<br>P:98.4g D:18.5g<br>F:55.2g S:12.4g |
| 22日<br>(水) |     | ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め<br>煮 オレンジ          | チーズトースト クラムチャウダー ミモ<br>ザサラダ ピーチゼリー     | ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ジャ<br>が芋のカレー炒め      | E:1494kcal C:247.2g<br>P:55.3g D:17.9g<br>F:31.0g S:8.7g  |
| 23日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 ミートボール フロココ<br>リーのサラダ 低脂肪乳     | ご飯 みそ汁 牛肉と豆腐のカレー炒<br>め 中華風酢の物 りんご      | おかめうどん 温野菜のなめたけかけ<br>アリン            | E:1889kcal C:287.7g<br>P:90.5g D:19.5g<br>F:40.5g S:13.4g |
| 24日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物 パ<br>ーナ              | ご飯 味噌汁 鱈フライ 花野菜サラダ<br>牛乳               | ご飯 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め<br>ささかまとシーチキンのサラダ | E:1863kcal C:273.4g<br>P:71.7g D:19.1g<br>F:44.4g S:8.5g  |
| 25日<br>(土) |     | ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ<br>パイン             | ご飯 みそ汁 ジャーマンオムレツ い<br>かと菜の花の胡麻和え 牛乳    | 豚すき焼き丼 味噌汁 ホタテの酢の<br>物              | E:1954kcal C:274.2g<br>P:93.6g D:21.3g<br>F:45.6g S:11.6g |
| 26日<br>(日) | 配食休 |                                       |                                        |                                     |                                                           |
| 27日<br>(月) | 配食休 |                                       |                                        |                                     |                                                           |
| 28日<br>(火) |     | ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ<br>牛乳              | ひじきごはん 味噌汁 赤魚のポン酢<br>小松菜のお浸し オレンジ      | ご飯 みそ汁 鶏肉のカレークリーム<br>煮 ハムとシメジのマリネ   | E:2059kcal C:275.5g<br>P:82.7g D:17.7g<br>F:65.7g S:9.5g  |
| 29日<br>(水) |     | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) キャ<br>ベツの梅肉和え 低脂肪乳   | マーボウ丼 もやしと胡麻のスープ カ<br>ニサラダ パイン         | ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とし<br>もやしときゅうりの梅肉和え | E:1788kcal C:253.9g<br>P:81.9g D:16.0g<br>F:46.7g S:8.2g  |
| 30日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 納豆 野菜と厚揚げの<br>煮物 パーナのヨーグルト和え   | ご飯 味噌汁 鶏肉のフロバンス風<br>キャベツのレモン和え 牛乳      | ご飯 味噌汁 白身魚のフライ アスパ<br>ラサラダ          | E:1981kcal C:286.1g<br>P:92.5g D:18.2g<br>F:48.5g S:11.9g |
| 31日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 ソーセージ 白菜とザー<br>サイの炒めもの 牛乳      | オムライス スープ 花野菜サラダ オ<br>レンジ              | ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜<br>の辛し和え          | E:1807kcal C:256.0g<br>P:68.1g D:15.0g<br>F:52.1g S:11.6g |

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