



12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 (日)	配食休				
2日 (月)	配食休				
3日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳	しょうがご飯 味噌汁 親子煮 きゃべつと若芽の辛し和え みかん	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ささかまとシーチキンのサラダ	E:1850Kcal C:264.7g P:91.2g D:13.7g F:42.5g S:12.6g
4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	ご飯 中華スープ マーボーなす 魚のフライサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ささかまとシーチキンのサラダ ほうれん草のわさび和え	E:1898Kcal C:258.6g P:85.5g D:20.1g F:54.3g S:8.9g
5日 (木)		ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物 パナナ	ご飯 味噌汁 たらフライ キャベツのサラダ みかん	ご飯 味噌汁 ぎょうざ アスパラのゴママヨ和え	E:1825Kcal C:291.1g P:63.7g D:15.4g F:37.4g S:9.3g
6日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒り煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め キャベツの華風和え ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 ピーマン肉づめ 温野菜のごまみそだれ	E:1800Kcal C:286.5g P:65.1g D:20.8g F:41.5g S:9.4g
7日 (土)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	エビトマトクリームパスタ スープ(ハム・キャベツ) 春雨とワカメのサラダ オレンジ	牛玉井 みそ汁 ふきの煮つけ フリン	E:1963Kcal C:294.0g P:97.0g D:20.2g F:39.6g S:10.0g
8日 (日)	配食休				
9日 (月)	配食休				
10日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈のみじん漬汁(朝) ほうれん草のわさび和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 焼き肉 カニサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 肉じゃが アサリの酢味噌あえ	E:1748Kcal C:269.2g P:94.5g D:16.6g F:28.2g S:11.3g
11日 (水)		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	 <p>~実演給食~ なべバトル or カレーツアー</p>	深川井 清汁 アスパラとじゃが芋のマヨネーズ和え	E:2151Kcal C:281.6g P:80.6g D:11.1g F:62.3g S:8.4g
12日 (木)		ご飯 味噌汁 納豆 鳴門煮 パナナ		ご飯 味噌汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 ひじきのサラダ	E:2161Kcal C:301.5g P:82.5g D:18.7g F:66.8g S:8.6g
13日 (金)		ご飯 味噌汁 煮やっこ さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁、鶏肉のから揚げ 盛り合わせサラダ パイン	ご飯 中華スープ 鮭のちゃんちゃん焼き フロッコリーとツナのサラダ	E:1883Kcal C:262.0g P:89.0g D:18.0g F:49.7g S:6.5g
14日 (土)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 オレンジ	カレーライス 野菜スープ 野菜サラダ 牛乳	しらすわかめごはん 味噌汁 擬製豆腐 キャベツのレモン和え	E:2110Kcal C:284.3g P:83.2g D:22.3g F:67.6g S:11.8g
15日 (日)	配食休				
16日 (月)	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



12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 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 小松菜のお浸し 低脂肪乳	マーボウ丼 中華スープ(卵) 春雨とワカメのサラダ 牛乳	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め もやしのみし	E:1736Kcal C:252.4g P:81.1g D:12.0g F:40.3g S:9.0g
18日 (水)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 彩り野菜 添え カニかまの酢の物	E:1810Kcal C:280.8g P:89.4g D:22.3g F:35.0g S:10.0g
19日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのピーナツ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル タルタルソース トマトと青じそのサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 なすしい麻婆豆腐 キャベツの中華あえ	E:1912Kcal C:263.5g P:80.8g D:14.9g F:56.4g S:9.8g
20日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ ビーフンソー(豚肉) キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 フロッコリーのごまドレッシング和え 牛乳	豚丼 みそけんちん汁 花野菜サラダ	E:1806Kcal C:282.7g P:80.1g D:20.2g F:35.2g S:10.8g
21日 (土)		ご飯 味噌汁 ひじきいり卵焼き 白菜の煮浸し 低脂肪乳	フレッシュトマトのピラフ 豆乳コーンスープ ローストチキン(香草焼き) エンダイブのサラダ	ご飯 味噌汁 たらちのチーズ焼き 大根とホタテ貝のサラダ	E:1967Kcal C:262.5g P:80.6g D:16.4g F:55.4g S:11.3g
22日 (日)	配食休				
23日 (月)	配食休				
24日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) キャベツのおかか和え 低脂肪乳	スパゲティーミートソース コンソメスープ アスパラサラダ オレンジゼリー	ご飯 ビーフシチュー 魚のフライサラダ クリスマスケーキ	E:2037Kcal C:304.1g P:82.6g D:17.3g F:49.5g S:13.1g
25日 (水)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨の酢の物 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 すき焼き(温泉卵入り) 青菜の磯部和え みかん	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー いかの中華サラダ 2	E:2152Kcal C:284.7g P:86.8g D:16.9g F:64.9g S:11.3g
26日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め キウイフルーツ	ご飯 もやしと胡麻のスープ ぎょうざ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの 青菜のなめたけ和え	E:1985Kcal C:273.1g P:73.5g D:17.6g F:62.9g S:10.5g
27日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 鳴門煮 バナナ	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 青菜の磯部和え りんご	ハンバーグカレー コンソメスープ 和風サラダ ゼリー	E:2082Kcal C:321.5g P:82.0g D:20.9g F:50.3g S:12.2g
28日 (土)		ご飯 味噌汁 目玉焼き かぼちゃサラダ 低脂肪乳	なめこおろしそば 栗きんとん 白菜とキャベツの浅漬け 牛乳		E:1363Kcal C:200.5g P:54.3g D:12.3g F:37.1g S:8.1g
29日 (日)	配食休				
30日 (月)	配食休				
31日 (火)	配食休				



良いお年を
お迎え下さい



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

