

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 (水)	配食休				<p>明けまして おめでとうございます</p> <p><small>素晴らしい一年になりますようお祈りいたします 2020年 元旦</small></p>
2日 (木)	配食休				
3日 (金)	配食休				
4日 (土)		ご飯 味噌汁 さんまのかぼ焼き(朝) キャベツの磯部和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 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:2015Kcal C:310.4g P:77.1g D:20.9g F:46.0g S:12.1g
5日 (日)	配食休				
6日 (月)	配食休				
7日 (火)		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 おでん 胡瓜とタコの酢の物	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ 小松菜のおかかマヨ	E:1909Kcal C:249.4g P:81.9g D:17.6g F:51.1g S:15.3g
8日 (水)		ご飯 味噌汁(大根、わかめ) 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 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:2067Kcal C:283.2g P:94.8g D:14.5g F:53.0g S:12.7g
9日 (木)		ご飯 味噌汁(芋、ねぎ) 炒り豆腐 ささかま キウイフルーツ	ご飯 清汁(豆、青) 酢豚 ひじきのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ 大根とツナのサラダ	E:1915Kcal C:276.5g P:77.0g D:17.1g F:52.6g S:11.7g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 野菜炒め 低脂肪乳	バターロール シーフードグラタン コンソメスープ グリーンサラダ バナナのヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ チンゲン菜の中華和え	E:2062Kcal C:261.7g P:87.8g D:16.6g F:60.5g S:16.8g
11日 (土)		ご飯 味噌汁(大根、油揚げ、ねぎ) 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 オレンジ	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 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 金平ごぼう	E:1944Kcal C:257.4g P:85.9g D:13.5g F:57.3g S:10.2g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休	<p>成人の日</p>			
14日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈のみりん漬(朝) キャベツの磯部和え 低脂肪乳	ご飯 清汁 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:1875Kcal C:284.4g P:80.1g D:14.7g F:42.1g S:11.3g
15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 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 白身魚のムニエル じゃが芋のカレー炒め	E:1885Kcal C:289.1g P:76.7g D:22.0g F:44.4g S:10.3g
16日 (木)		ご飯 味噌汁(玉ねぎ、きぬさや) 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	わくわくティナー	E:1451Kcal C:201.7g P:65.5g D:11.7g F:39.3g S:6.3g

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

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
17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 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:1998Kcal C:288.3g P:89.1g D:24.6g F:50.0g S:8.8g
18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 ザーサイスープ 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:2081Kcal C:268.9g P:83.5g D:20.1g F:72.0g S:11.0g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21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 鶏肉のフロパンス風 キャベツとコーンの胡麻和え りんご	ご飯 さつまいも汁 にらの卵とじ ハムとシメジのマリネ	E:1941Kcal C:282.1g P:82.7g D:17.8g F:49.6g S:10.1g
22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:1838Kcal C:264.5g P:100.6g D:21.6g F:38.5g S:11.2g
23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:1852Kcal C:274.9g P:89.3g D:20.8g F:39.7g S:11.5g
24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 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:2004Kcal C:274.1g P:76.9g D:19.6g F:65.5g S:7.9g
25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:1787Kcal C:269.7g P:77.9g D:18.3g F:41.0g S:11.4g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28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 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:1892Kcal C:253.4g P:87.3g D:16.6g F:53.6g S:11.0g
29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 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:1845Kcal C:274.4g P:80.2g D:18.4g F:45.1g S:11.0g
30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 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 さつまいものレモン煮	E:2020Kcal C:308.7g P:78.6g D:21.3g F:49.7g S:8.4g
31日 (金)		ご飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草の辛し和え パナソ	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:1970Kcal C:271.1g P:75.6g D:15.8g F:62.3g S:9.8g



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