2月　献立表

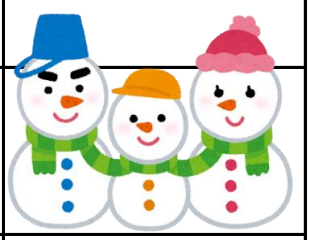
GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日（土）		ご飯　味噌汁　ミートボール　ブ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　ピーチゼリー	ご飯　スープ（卵・トマト）　ハムカツ　キャベツとコーンの胡麻和え	E:2080kcal C:316.5g P:82.0g D:20.5g F:51.9g S:12.9g
2日（日）	配食休				
3日（月）	配食休				
4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	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:1961kcal C:285.8g P:91.9g D:16.9g F:45.5g S:11.5g
5日（水）		ご飯　味噌汁　ひじきいり卵焼き　白菜の炒め煮　バナナ	ご飯　中華スープ（小松菜）　ぎょうざ　大根とホタテ貝のサラダ　牛乳	エビピラフ　クラムチャウダー　レタスサラダ	E:1798kcal C:301.9g P:62.0g D:16.3g F:35.9g S:10.5g
6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　鯵フライ　カニかまの酢の物　牛乳	あさりのスパゲティ　スープ（大根・人参）　キャベツと竹輪のごま酢和え	E:1408kcal C:220.1g P:61.3g D:14.8g F:29.9g S:9.3g
7日（金）		ご飯　味噌汁　ソーセージ　かぼちゃサラダ　低脂肪乳	ご飯　中華スープ（ワカメ）　かにたま　海藻サラダ　パイン	ご飯　味噌汁　さばのごまみそ煮　きゃべつの辛子和え	E:1921kcal C:261.2g P:74.5g D:13.7g F:58.5g S:11.4g
8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　和風おろしハンバーグ　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:1938kcal C:281.6g P:84.1g D:16.9g F:50.2g S:13.2g
9日（日）	配食休				
10日（月）	配食休				
11日（火）	配食休				
12日（水）		ご飯　味噌汁　炒り豆腐　さつまあげ　低脂肪乳	親子丼　or　油麩丼　みそ汁　温野菜のなめたけがけ　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:1879kcal C:306.6g P:84.3g D:22.8g F:33.2g S:10.8g
13日（木）		ご飯　味噌汁　しゅうまい　小松菜のお浸し　低脂肪乳	ご飯　すまし汁　カレイの煮付け　ふろふき大根肉みそがけ　牛乳	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:1926kcal C:271.6g P:83.7g D:12.3g F:51.4g S:9.5g
14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	バターロール　クリームシチュー　魚のフライサラダ　手作りプリン	ご飯　みそ汁　豆腐の五目煮　ホタテの酢の物	E:2138kcal C:270.6g P:90.6g D:18.0g F:70.8g S:10.2g
15日（土）		ご飯　味噌汁　シラス納豆　野菜炒め（キャ・ベ・こ）　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　牛乳	うめごはん　味噌汁　ぶりの照り焼き　もやしときゅうりの梅肉和え	E:1971kcal C:268.6g P:85.6g D:19.8g F:58.7g S:12.0g
16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

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（月）	配食休				
18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:1983kcal C:300.7g P:89.9g D:17.5g F:42.9g S:11.9g
19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　コンソメスープ（白、バ）　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:1952kcal C:268.4g P:78.4g D:19.8g F:59.9g S:9.3g
20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（ワカメ）　バンバンジー　パイン	ご飯　みそ汁　なすいり麻婆豆腐　チンゲン菜の中華和え	E:1989kcal C:207.6g P:91.4g D:15.5g F:58.1g S:12.6g
21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:1801kcal C:262.7g P:79.5g D:16.5g F:32.3g S:7.3g
22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:1945kcal C:314.1g P:79.1g D:22.5g F:36.3g S:10.9g
23日（日）	配食休				
24日（月）	配食休				
25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　プレーンオムレツ　キャベツの中華あえ	E:1843kcal C:257.1g P:76.3g D:14.6g F:51.9g S:10.3g
26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	～実演給食～ お楽しみバイキング or カレーツアー 	カレーライス　スープ（ハム・キャベツ）　大根サラダ	E:1164kcal C:196.5g P:43.7g D:17.5g F:21.8g S:6.0g
27日（木）		ご飯　味噌汁　納豆　里芋の煮付け　バナナ		豚丼　みそ汁　野菜と鶏肉の煮物	E:1269kcal C:207.3g P:61.8g D:14.8g F:18.6g S:7.7g
28日（金）		ご飯　味噌汁　ハムエッグ　ブロッコリーのサラダ　キウイフルーツ	ご飯　味噌汁　鮭のムニエル　盛り合わせサラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　豚肉とにらのチャンプルー　小松菜ともやしのおひたし	E:1955kcal C:250.1g P:93.6g D:20.8g F:61.5g S:10.0g
29日（土）		ご飯　味噌汁　ミートボール　中華サラダ　低脂肪乳	きつねカレーそば　青菜とザーサイの和え物　牛乳寒天	ご飯　清汁　鯵フライ　ひじきと根菜のサラダ	E:1945kcal C:281.4g P:73.2g D:17.7g F:53.7g S:10.6g

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