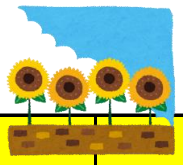
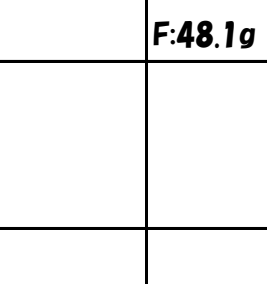
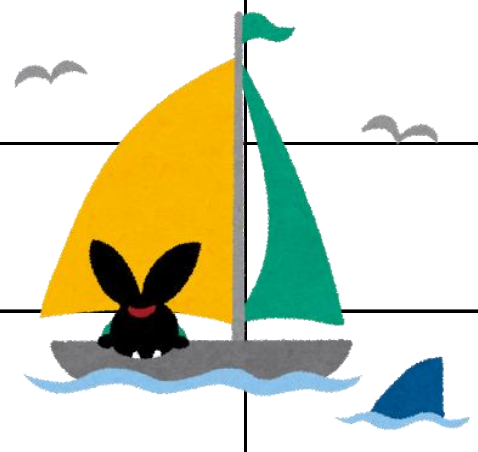
8月　献立表



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（土）		ご飯　味噌汁 ミートボール　ブロッコリーのピーナツ和え　低脂肪乳	さんまの蒲焼き丼　味噌汁（大根、油揚げ、ねぎ）　里芋と鶏肉の煮物　すいか	ご飯　清汁　豚肉となすの味噌炒め　ほうれん草のしめじ和え	E:2084kcal C:282.6g P:80.2g D:16.5g F:65.2g S:10.0g
2日（日）	配食休				
3日（月）	配食休				
4日（火）		ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き（朝）　ほうれん草のごま和え　低脂肪乳	ご飯　味噌汁（白菜、しめじ）　ポークビーンズ　蒸し鶏のサラダ　パイン	ご飯　味噌汁　親子煮　もやしとハムの酢の物	E:1890kcal C:267.8g P:96.6g D:19.7g F:45.0g S:8.0g
5日（水）		ご飯　味噌汁　しゅうまい　ジャガイモといんげんのツナ和え　オレンジ	冷やし卵うどんor焼き鳥丼　魚のフライサラダ　杏仁豆腐	カレーライス　モロヘイヤとベーコンのスープ　トマトと青じそのサラダ	E:2172kcal C:307.7g P:73.9g D:20.2g F:68.9g S:10.2g
6日（木）		ご飯　味噌汁　炒り豆腐　ささかま　低脂肪乳	ネバトロ丼　味噌汁（大根、青菜）　鯖の塩焼き　きゅうりとキャベツの浅漬け　オレンジ	ご飯　味噌汁　イカフライ　青菜とえのきのおひたし	E:1690kcal C:237.9g P:85.5g D:15.0g F:35.9g S:11.9g
7日（金）		ご飯　味噌汁　とろろ　ひじきと大豆の炒り煮　キウイフルーツ	ご飯　味噌汁（青、え）　鶏からと夏野菜のマリネ　油揚げと水菜のサラダ　牛乳	わかめごはん　味噌汁　ほっけ焼き　大根とこんにゃくの田楽	E:1645kcal C:244.6g P:78.1g D:22.7g F:38.6g S:14.0g
8日（土）		ご飯　味噌汁　だし巻き卵　野菜と厚揚げの煮物　低脂肪乳	あさりのスパゲティ　冷製豆乳かぼちゃスープ　ミモザサラダ　すいか	ご飯　味噌汁　豚肉とピーマンの細切り炒め　大学芋	E:1938kcal C:282.7g P:75.8g D:18.5g F:48.1g S:8.4g
9日（日）	配食休				
10日（月）	配食休				
11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　オレンジ	ご飯　味噌汁（芋、わ）　筍入り麻婆豆腐　きゅうりとザーサイのサラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　豚肉の香味だれ　ワカメときゅうりの和え物	E:1743kcal C:248.5g P:82.6g D:17.0g F:43.2g S:11.9g
12日（水）		ご飯　味噌汁　豆腐野菜ハンバーグ　ブロッコリーのごまドレッシング和え　低脂肪乳	カリカリ揚げ豚のそうめん　アスパラサラダ　あんみつ	ご飯　味噌汁　エビのチリソース　中華風酢の物	E:1757kcal C:277.2g P:76.1g D:17.6g F:23.8g S:11.4g
13日（木）	配食休				
14日（金）	配食休				
15日（土）	配食休				
16日（日）	配食休				



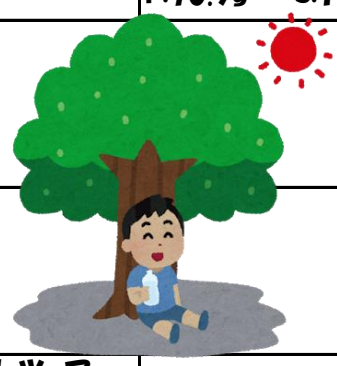


E:エネルギー　P:タンパク　F:脂質　C:炭水化物　D:食物繊維　S:塩分

8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（月）	配食休				
18日（火）		ご飯　味噌汁　鯵のみりん漬け（朝）　ほうれん草のわさび和え　低脂肪乳	ご飯　味噌汁（油、じゃが）　ハムカツ　海藻サラダ　メロン	ご飯　味噌汁　豆腐のやまいもソースがけ　ふろふき大根肉みそがけ	E:1848kcal C:286.7g P:75.5g D:15.4g F:39.5g S:12.3g
19日（水）		ご飯　味噌汁　めかぶ　鶏肉と大根の煮物　パイン	ご飯　モロヘイヤとベーコンのスープ　鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め　ブロッコリーのごまドレッシング和え　牛乳	ご飯　味噌汁　白身魚のマヨネーズ焼き　青菜とザーサイの和え物	E:1738kcal C:259.4g P:76.9g D:20.0g F:41.6g S:9.5g
20日（木）		ご飯　味噌汁　スクランブルエッグ　南瓜のヨーグルトがけ　パイン	ご飯　味噌汁（大根・人参）　鮭の照り焼き　カニと長芋の酢の物　牛乳	わくわくディナー	E:1263kcal C:200.1g P:56.4g D:9.6g F:24.1g S:6.3g
21日（金）		ご飯　味噌汁　納豆　大豆モヤシと豚肉の炒めもの　りんご	ご飯　味噌汁（卵、糸）　ぎょうざ　キャベツのレモン和え　牛乳	おかめうどん　温野菜のなめたけがけ　プリン	E:1762kcal C:285.4g P:68.3g D:18.1g F:35.9g S:11.8g
22日（土）		ご飯　味噌汁　ヒジキと生揚げの煮つけ　だし巻き卵　低脂肪乳	ご飯　味噌汁（大根・人参）　スパニッシュオムレツ　レタスとトマトのサラダ　メロン	ご飯　清汁　鯖の味噌煮　もやしときゅうりの酢の物	E:2070kcal C:252.4g P:90.2g D:14.6g F:70.9g S:12.1g
23日（日）	配食休				
24日（月）	配食休				
25日（火）		ご飯　味噌汁　鰆の西京焼き（朝）　キャベツの梅肉和え　低脂肪乳	うめごはん　清汁（そ、小、な、）　ごま風味の肉じゃが　アサリの酢味噌あえ　すいか	ご飯　味噌汁　プレーンオムレツ　ブロッコリーとツナのサラダ	E:1830kcal C:281.5g P:85.4g D:15.4g F:35.9g S:12.5g
26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	マーボウ丼or五目焼きそば　モロヘイヤとベーコンのスープ　シーフードサラダ　コーヒーゼリー	ご飯　清汁　鶏肉の味噌焼き　大根とホタテ貝のサラダ	E:1662kcal C:253.0g P:81.3g D:18.1g F:32.9g S:9.5g
27日（木）		ご飯　味噌汁　めかぶ　鳴門煮　バナナ	ご飯　みそ汁（しめじ・ワカメ）　鯖の塩焼きねぎポン酢　小松菜のおかかマヨ　牛乳	ご飯　味噌汁　牛皿　カニかまの酢の物	E:1865kcal C:274.3g P:75.5g D:15.8g F:48.3g S:9.8g
28日（金）		ご飯　味噌汁　ひじきと大豆の炒り煮　ささかま　2　低脂肪乳	冷やし中華　もやしと胡麻のスープ　野菜サラダ　オレンジ	ご飯　味噌汁　鮭のみぞれ煮　青菜としイタケのおひたし	E:1756kcal C:283.3g P:85.8g D:20.5g F:27.4g S:12.5g
29日（土）		ご飯　味噌汁　白菜の煮びたし　卵豆腐　キウイフルーツ	ハンバーグカレー　コンソメスープ　青菜とハムの和え物　牛乳	なめこおろしそば　里芋の煮付け　オレンジゼリー	E:1976kcal C:289.4g P:77.9g D:21.1g F:53.2g S:12.6g
30日（日）	配食休				
31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