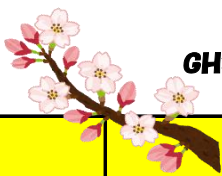
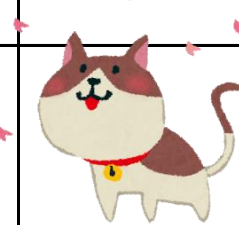
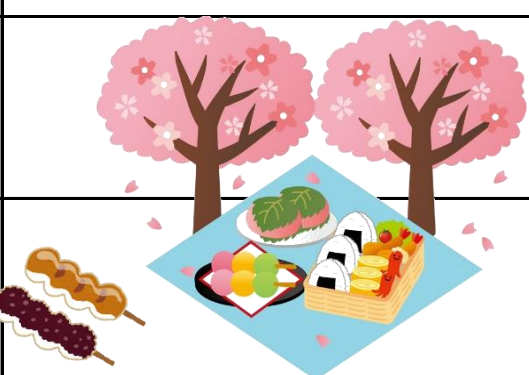


4月 献立表

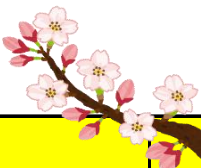


GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工房・羽黒台工房

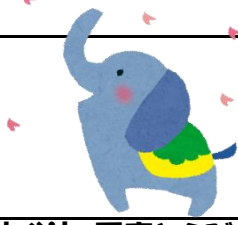
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (木)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 もやしとちくわの中華カレー炒め パナナのヨーグルト和え	ご飯 すまし汁(小松菜・油揚げ) 肉みそ豆腐ステーキ ふきの煮つけ パイン	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ ほうれん草の磯和え	E:1933kcal C:281.2g P:89.7g D:21.6g F:46.8g S:10.6g
2日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ 大根と舞茸の煮付 オレンジ	ご飯 味噌汁 ジャがいもときのこの卵いため カニサラダ 牛乳	牛肉と野菜のカレーライス 中華スープ きゃべつの華風和え	E:1865kcal C:266.7g P:83.7g D:16.9g F:47.3g S:9.8g
3日 (土)		ご飯 味噌汁(油、じゃが) 湯豆腐・冷奴 野菜の煮物 低脂肪乳	春の混ぜずし 清汁(卵豆、糸、花) 筑前煮 りんご	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き フロッコリーとツナのサラダ	E:1921kcal C:277.6g P:90.1g D:18.2g F:45.4g S:11.1g
4日 (日)	配食休				
5日 (月)	配食休				
6日 (火)		ご飯 味噌汁 鰯のみりん漬け(朝) 白菜の炒め煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ピーマンの肉詰め 温野菜のごまみそだれ オレンジ	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 青菜となめこのおろしあえ	E:1778kcal C:263.2g P:82.1g D:19.3g F:41.2g S:11.3g
7日 (水)		ご飯 味噌汁 卵の花炒め さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 清汁(そうめん、糸、花) 天ぷらもりあわせ ほうれん草と人参のお浸し いちご	カレーピラフ コンソメスープ ツナサラダ	E:1877kcal C:310.9g P:73.6g D:23.0g F:33.3g S:9.4g
8日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ ポテトサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 青菜とちくわのわさび和え オレンジ	とろろそば 角こんとごぼうの炒め煮 セリー	E:1980kcal C:299.6g P:84.8g D:19.1g F:47.5g S:11.2g
9日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ さつまいもと切り干し大根 低脂肪乳	ご飯 みそ汁(もやし、油) 白身魚のホイル焼き 金平ごぼう コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため フロッコリーのごま和え	E:1835kcal C:281.3g P:77.7g D:19.0g F:31.1g S:8.4g
10日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの りんご	ソーセージトマトスパゲティー スープ(大根・人参) 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鰯のムニエル彩り野菜添え さつま芋の甘煮	E:2048kcal C:303.6g P:80.6g D:22.7g F:53.8g S:8.5g
11日 (日)	配食休				
12日 (月)	配食休				
13日 (火)		ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き(朝) 青菜とハムの和え物 パナナ	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 豆腐のミートグラタン 温大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ キャベツの中華あえ	E:2090kcal C:281.3g P:85.6g D:18.6g F:62.9g S:11.5g
14日 (水)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 角こんとごぼうの炒め煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なす・揚げ) サバのカレーソテー 盛り合わせサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とししょうが和え	E:1967kcal C:254.6g P:83.4g D:17.8g F:59.3g S:8.8g
15日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ ひじきと大豆の炒め煮 りんご	ご飯 味噌汁(大根・人参) 擬製豆腐 ちくわの酢味噌あえ 牛乳		E:1250kcal C:195.9g P:51.6g D:14.7g F:28.0g S:8.2g
16日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 春雨の炒め物 牛乳	カツカレー コンソメスープ(玉、人、い) コールスローサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え	E:2210kcal C:331.9g P:83.9g D:21.0g F:56.1g S:11.5g

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

4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所・羽黒台工所

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 鳴門煮 パイン	ご飯 きのこと卵のスープ 青椒肉絲 さ さかまとシーチキンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ツナと きゅうりの和え物	E:1882kcal C:264.9g P:87.0g D:17.3g F:48.8g S:10.2g
18日 (日)	配食休				
19日 (月)	配食休				
20日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 野菜炒 め オレンジ	ご飯 味噌汁(大根、厚) 和風おろしハン バーグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみそ炒め 中華サラダ	E:1876kcal C:261.1g P:85.2g D:17.4g F:50.5g S:11.3g
21日 (水)		ご飯 味噌汁 目玉焼き ささかまとシー チキンのサラダ 低脂肪乳	豚肉と野菜の中華丼 中華スープ(ワカメ) 拌三絲 いちご杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 青菜と豚 肉のポン酢	E:2055kcal C:276.6g P:87.2g D:12.7g F:60.7g S:9.4g
22日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーの サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) なすいり麻 婆豆腐 白菜とザーサイの炒めもの キウ イフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 ほうれん草のわさび和え	E:1885kcal C:265.4g P:80.8g D:20.6g F:53.2g S:12.8g
23日 (金)		ご飯 味噌汁 湯豆腐 鳴門煮 低脂肪乳	えだまめごはん 味噌汁(大根、わかめ) 鮭の西京漬け ほうれん草白和え りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉のフロバンス風 カレー 風味ポテトサラダ	E:1932kcal C:289.3g P:94.2g D:19.2g F:41.5g S:8.8g
24日 (土)		ご飯 味噌汁 卵の花炒め さつまあげ 低 脂肪乳	ご飯 スープ(タマネギ・ベーコン) えびフラ イ コーンサラダ 紅茶ゼリー	きのこの和風スパゲティー コンソメスープ カボチャのサラダ	E:1734kcal C:293.4g P:74.5g D:22.9g F:26.6g S:8.5g
25日 (日)	配食休				
26日 (月)	配食休				
27日 (火)		ご飯 みそ汁 さんまのかば焼き(朝) 小 松菜のピーナッツ和え 低脂肪乳	ご飯 豆腐と豚肉のピリ辛炒め アスパラ とじゃが芋のマヨネーズ和え パナナ	ご飯 鶏吉野汁 肉じゃが カニかまの酢の 物	E:2079kcal C:310.9g P:86.5g D:16.2g F:49.7g S:9.7g
28日 (水)		ご飯 みそ汁 ハムエッグ 小松菜のおかか マヨ 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 レタ スとコーンのサラダ	E:1857kcal C:232.0g P:81.1g D:12.0g F:63.0g S:9.4g
29日 (木)	配食休				
30日 (金)		ご飯 みそ汁 鰯のみりん漬け(朝) キャベツ のさっと煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ちくわの三 色揚げ 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:1856kcal C:274.1g P:92.4g D:20.6g F:38.9g S:12.4g
					

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