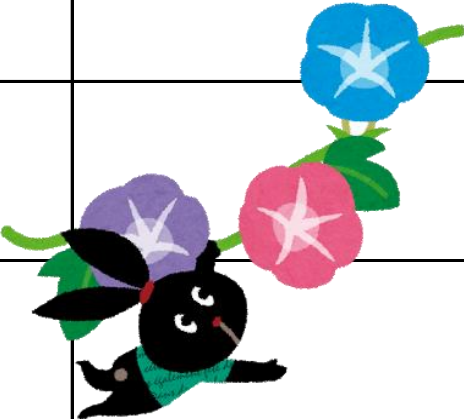


6月 献立表

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 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 白菜の煮びたし 低脂肪乳	冷やし中華 フロッコリーとツナのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 金平ごぼう	E:1933kcal C:276.4g P:87.8g D:18.4g F:45.9g S:10.9g
2日 (水)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま パイン	ご飯 みそ汁(もやし、油) 豚カツ かにの酢の物 牛乳	ご飯 鶏吉野汁 赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え	E:1897kcal C:280.8g P:93.6g D:16.5g F:40.2g S:9.7g
3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 さつま汁 鯖の塩焼き すき昆布の炒め煮 牛乳	わくわくティナー	E:1431kcal C:190.8g P:64.2g D:13.3g F:44.0g S:7.3g
4日 (金)		ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物 パナナ	ご飯 味噌汁(青、え) 肉みそ豆腐ステーキ ひじきと根菜のサラダ 牛乳	肉そば 長芋の梅肉和え 抹茶ミルクゼリー	E:2071kcal C:292.9g P:88.8g D:20.6g F:52.5g S:12.0g
5日 (土)		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 低脂肪乳	牛丼 味噌汁(白菜・揚げ) シーザーサラダ ぶどう	ご飯 味噌汁 鰹のフライパン蒸し 小松菜ともやしのおひたし	E:1788kcal C:270.4g P:87.1g D:19.8g F:35.5g S:11.3g
6日 (日)	配食休				
7日 (月)	配食休				
8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(大根・人参) 天ぷらもりあわせ キャベツのレモン和え オレンジ	ご飯 味噌汁 肉じゃが アサリの酢味噌あえ	E:1743kcal C:294.1g P:83.1g D:16.9g F:22.3g S:11.9g
9日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 青菜とツナの和え物 キウイフルーツ	タコライスorチーズカレー 中華スープ(ワカメ) シーフードサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 キャベツの華風和え	E:1918kcal C:259.3g P:81.2g D:14.9g F:58.1g S:10.0g
10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 味噌汁(豆腐・わかめ) かにたまキャベツと春雨サラダ メロン	きつねうどん もやしときゅうりの梅肉和え フライパン	E:1682kcal C:264.8g P:67.8g D:17.6g F:37.7g S:12.1g
11日 (金)		ご飯 味噌汁 スクランフルエッグ マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(茄、麩) 鶏肉とピーマンの炒めもの 青菜とシイタケのおひたし パイン	えだまめごはん 味噌汁 カレイの煮付け 野菜の胡麻酢和え	E:1801kcal C:282.4g P:89.0g D:16.0g F:31.5g S:9.7g
12日 (土)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ オレンジ	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 和風おろしハンバーグ ワカメときゅうりの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの 小松菜のお浸し	E:1937kcal C:272.6g P:84.9g D:19.3g F:53.1g S:11.9g
13日 (日)	配食休				
14日 (月)	配食休				
15日 (火)		ご飯 味噌汁 鰹のみりん漬け(朝) ほうれん草のわさび和え 低脂肪乳	ご飯 大豆チャウダー じゃがいもときのこの卵いため 冷菜シラスおろしかけ パイン	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:2039kcal C:271.3g P:84.1g D:21.1g F:66.0g S:8.6g
16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	シーフードグラタン バターロール(2個) コーンソメスープ アスパラサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き フロッコリーのカニあんかけ	E:2026kcal C:255.0g P:91.9g D:21.3g F:45.3g S:15.4g

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

6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
17日 (木)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根 炒り煮 バナナ	ご飯 清汁(春雨、みつ葉) たらフライ い かの酢味噌あえ 牛乳	ご飯 味噌汁 ピーマン肉づめ 大根とツナ のサラダ	E:1921kcal C:281.6g P:78.8g D:16.1g F:49.1g S:10.1g
18日 (金)		ご飯 味噌汁 ささかま ジャがいもの煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁(白、椎) 鶏肉のカレークレー ム煮 小松菜とベーコンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 冷 菜のゴマダレ	E:1911kcal C:274.2g P:80.8g D:15.2g F:52.1g S:10.3g
19日 (土)		ご飯 味噌汁 しょうまい 青菜とえのきの おひたし 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ぶりの照り焼 き 里芋と鶏肉の煮物 バナナ	ご飯 清汁 豆腐とひき肉の卵とじ きゃべ つと若芽の辛し和え	E:2031kcal C:282.1g P:96.7g D:12.9g F:52.9g S:12.4g
20日 (日)	配食休				
21日 (月)	配食休				
22日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) 野菜炒 め(キャ・ペ・こ) 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、わかめ) 揚げ豆腐 青菜としめじの柚香和え オレンジ	豚すき焼き丼 味噌汁 ホタテの酢の物	E:1850kcal C:263.4g P:92.7g D:16.6g F:38.1g S:9.1g
23日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の 炒めもの りんご	肉うどんorキムタク丼 きゅうりとザーサイ のサラダ ミルク葛餅風	ご飯 みそ汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き ブロッコリーのピーナツ和え	E:1835kcal C:269.0g P:85.1g D:23.7g F:44.0g S:15.4g
24日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール レタスとコーン のサラダ 低脂肪乳	ご飯 みそ汁(しめじ・わかめ) 鶏肉南蛮漬け 卵と温野菜のサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ キャベツの 中華あえ	E:1969kcal C:287.3g P:72.7g D:14.7g F:55.5g S:10.3g
25日 (金)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 凍り豆腐と野菜の 煮物 低脂肪乳	ホタテごはん 味噌汁(庄、豆腐) 赤魚の 塩焼き 小松菜のピーナツ和え オレンジ	きつねそば ふろふき大根肉みそかけ あん みつ	E:1851kcal C:277.6g P:89.8g D:18.4g F:37.0g S:12.1g
26日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 白菜の煮びたし バナナ	スパゲティーミートソース 豆乳コーンスープ 和風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ 中 華クラゲのサラダ	E:1994kcal C:290.7g P:80.9g D:18.4g F:46.6g S:9.0g
27日 (日)	配食休				
28日 (月)	配食休				
29日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 小松菜の ピーナツ和え 低脂肪乳	ご飯 きのこと卵のスープ メンチカツ とこ ろてんサラダ パイン	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 も やしときゅうりの梅肉和え	E:1804kcal C:273.2g P:74.9g D:16.1g F:43.8g S:8.8g
30日 (水)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 ジャが芋のカ レー炒め バナナ	ご飯 味噌汁(庄、豆腐) 豆腐と豚肉のピリ 辛炒め キャベツのごま酢あえ 牛乳	油麴丼 みそけんちん汁 シーフードサラダ	E:1854kcal C:285.5g P:76.0g D:17.3g F:41.4g S:10.4g

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