

9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 (水)		ご飯 味噌汁 卯の花炒り しゅうまい 低脂肪乳	きのこの和風スパゲティー コンソメスー プ(玉、人、い) ひじきのサラダ オレン ジ	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル モロ ヘイヤのおひたし	E:1720kcal C:279.4g P:76.7g D:25.7g F:31.9g S:10.3g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカ ロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 牛肉と豆 腐のカレー炒め フロッコリーのカニあん かけ キウイフルーツ	わくわくディナー	E:1372kcal C:199.2g P:63.7g D:14.8g F:33.9g S:7.6g
3日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白 菜の炒め煮 低脂肪乳	ご飯 もやしと胡麻のスープ かにたま 華風和え パイン	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 青菜とハムの和え物	E:1765kcal C:270.1g P:68.7g D:16.6g F:29.9g S:9.9g
4日 (土)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 もやしとち くわの中華カレー炒め オレンジ	ご飯 スープ(卵・トマト) 鮭の南蛮漬け 小松菜のおかかマヨ 牛乳	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 シーフードサ ラダ	E:1759kcal C:256.8g P:86.7g D:17.3g F:38.5g S:10.6g
5日 (日)	配食休				
6日 (月)	配食休				
7日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) ささか まとシーチキンのサラダ 低脂肪乳	ご飯 オクラとワカメのみそ汁 ハン バーグ ほうれん草のえのき和え オレ ンジ	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 カニサラ ダ	E:1782kcal C:264.1g P:85.7g D:15.0g F:40.1g S:10.9g
8日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ マカロニサ ラダ 低脂肪乳	ご飯 ねぎと生姜のスープ ハ宝菜 or 豆腐のオイスターソース炒め いかの中 華サラダ 2 紅茶ゼリー	ご飯 味噌汁 親子煮 青菜のピーナツ 和え	E:1946kcal C:265.9g P:80.4g D:16.3g F:56.7g S:8.8g
9日 (木)		ご飯 みそ汁 ビーフンソテー(豚肉) ささかま 2 バナナ	ひじきごはん 味噌汁(大根、青菜) 鯖 の塩焼きねぎポン酢 水菜のおひたし ジョア	塩焼きそば 中華スープ さつま芋とリ ンゴの重ね煮	E:1931kcal C:282.3g P:78.7g D:19.6g F:43.2g S:10.0g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め 煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(大根・人参) イカフライ 卵サラダ 牛乳	ご飯 すまし汁 ゆで豚の酢味噌かけ 青菜とツナの和え物	E:1702kcal C:268.8g P:72.6g D:17.9g F:34.5g S:9.6g
11日 (土)		ご飯 味噌汁 目玉焼き かぼちゃサラ ダ 低脂肪乳	ご飯 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜焼き 青菜となめこのおろしあえ りんご	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル(インゲン・ニ ンジン) フロッコリーのピーナツ和え	E:1981kcal C:271.0g P:86.9g D:16.8g F:58.4g S:10.9g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休				
14日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青菜の なめたけ和え 低脂肪乳	親子丼 味噌汁(豆腐・ふのり) 青菜と ザーサイの和え物 オレンジ	ご飯 清汁 肉豆腐 ワカメときゅうりの 和え物	E:1718kcal C:263.5g P:92.2g D:18.1g F:28.0g S:14.1g
15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	ご飯 豚汁 さんまの塩焼き 胡瓜とカ ニカマの酢の物 コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 ぎょうざ アスパラのゴマ マヨ和え	E:1993kcal C:276.1g P:69.9g D:13.0g F:52.9g S:12.3g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 しゅうまい キャベツの華 風和え 低脂肪乳	ご飯 コンソメスープ(玉、人、い) 鶏肉 のから揚げ 温野菜サラダ オレンジ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 もやしとハム の酢の物	E:1940kcal C:271.2g P:79.1g D:15.1g F:54.1g S:10.3g

9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 (金)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 大豆モヤシ と豚肉の炒めもの 梨	ご飯 味噌汁(豆腐・ふのり) 擬製豆腐 青菜のしらすあえ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とにらのチャンプ ルー きゅうりとザーサイのサラダ	E:2014kcal C:250.7g P:92.4g D:20.8g F:65.0g S:15.1g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 大根と油麴の煮 物 オレンジ	さつまいもご飯 味噌汁(白菜・揚げ) ぶりの塩焼き 中華クラゲのサラダ 牛 乳	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 海の幸酢の物	E:1757kcal C:239.4g P:82.1g D:13.3g F:46.8g S:10.3g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) フロッコ リーのサラダ 低脂肪乳	栗ときのこのごはん みそ汁(しめじ・ワ カメ) すき焼き(温泉卵入り) 小松菜の お浸し 和菓子	ご飯 ザーサイスーフ なすいり麻婆豆 腐 チンゲン菜の中華和え	E:1878kcal C:256.4g P:96.0g D:22.6g F:43.2g S:15.2g
22日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコ リーのピーナツ和え オレンジ	オムライス or ベーコンとアスパラのパ スタ コンソメスーフ トマトと青じその サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあん かけ レタスとコーンのサラダ	E:1967kcal C:281.9g P:78.2g D:15.1g F:55.5g S:10.2g
23日 (木)	配食休				
24日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大 根炒め煮 オレンジ	ご飯 味噌汁(も、人、油) 鶏肉のレモ ン焼き カレー風味ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおひたし	E:2013kcal C:271.6g P:82.8g D:17.9g F:62.6g S:10.1g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の 炒め煮 低脂肪乳	ワンタン麺 ナムル フルーツサラダ(メ ロン)	ご飯 中華スーフ かにたま 油揚げと 水菜のサラダ	E:2013kcal C:296.8g P:75.2g D:20.7g F:49.8g S:11.7g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28日 (火)		ご飯 味噌汁 鰯のみりん漬(朝) ほ うれん草のわさび和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) メンチカツ いかの酢味噌あえ オレンジ	カレーピラフ スーフ 魚のフライサラダ	E:1867kcal C:270.7g P:75.6g D:14.4g F:50.6g S:11.0g
29日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め (き・こ) キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 豚肉の香味 だれ 大根サラダ 牛乳	ゆかいご飯 味噌汁 カレイの煮付け かにの酢の物	E:1708kcal C:260.3g P:76.5g D:13.5g F:35.7g S:10.6g
30日 (木)		ご飯 味噌汁 湯豆腐 鳴門煮 低脂肪 乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) じゃがい もときのこの卵いため 冷菜シラスおろ しがけ パナナ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ アスパ ラサラダ	E:1913kcal C:301.8g P:70.5g D:17.0g F:45.3g S:8.7g

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