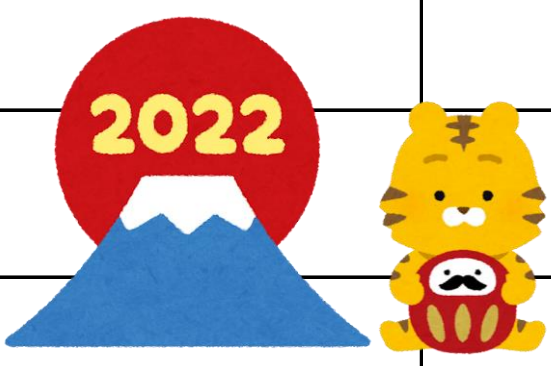
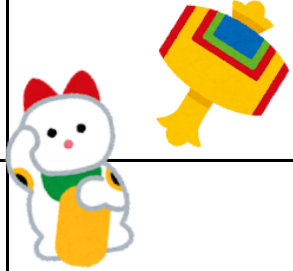
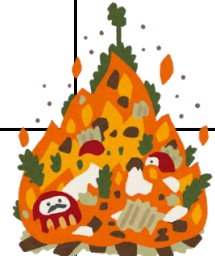


1月 献立表

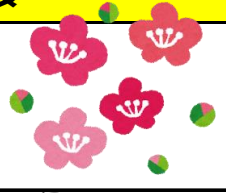
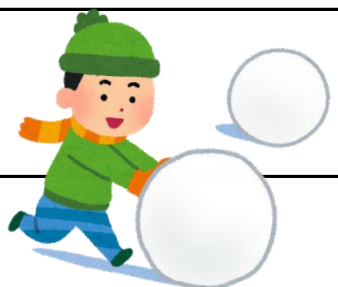
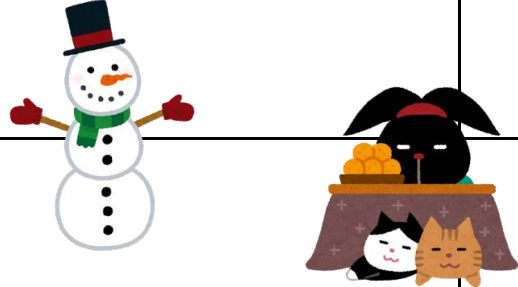
GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工房・羽黒台工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (土)	配食休				
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	ゆかいご飯 味噌汁(大根・人参) 豆腐のやまいもソースがけ いかときゅうりの梅肉あえ 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:1856kcal C:283.1g P:80.5g D:16.2g F:40.4g S:12.3g
5日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール 小松菜のお浸し 低脂肪乳	ちらし寿司 清汁(そ、小、な、) ミニおせち みかん	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き もやしと油揚げの胡麻和え	E:2047kcal C:280.0g P:93.4g D:15.1g F:53.0g S:12.0g
6日 (木)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 低脂肪乳	ご飯 清汁(豆、青) 酢豚 ひじきのサラダ キウイフルーツ	わくわくティー	E:1288kcal C:196.4g P:50.1g D:14.1g F:31.0g S:7.6g
7日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 低脂肪乳	小松菜とうめのおかゆ 味噌汁(豆腐・わかめ) おでん カニかまの酢の物 ジョア	ご飯 味噌汁 カラフル麻婆豆腐 千代菜の中華和え	E:1954kcal C:244.6g P:92.5g D:16.2g F:57.3g S:17.1g
8日 (土)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 野菜炒め オレンジ	バターロール(2個) シーフードグラタン コンソメスープ グリーンサラダ パナナのヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 豚肉とエリンギの卵とし花野菜サラダ	E:2008kcal C:254.5g P:89.5g D:22.5g F:57.3g S:15.1g
9日 (日)	配食休				
10日 (月)	配食休				
11日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) キャベツのおかか和え 低脂肪乳	ご飯 清汁(椎、う) ちくわの三色揚げ 小松菜ともやしのおひたし コーヒーゼリー	牛丼 味噌汁 ホタテの酢の物	E:1747kcal C:272.6g P:82.0g D:13.7g F:31.9g S:11.0g
12日 (水)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ パナナ	ご飯 味噌汁(ふのり、豆腐) 鶏肉のマスタード焼き フロッコリーのごまドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル じゃが芋のカレー炒め	E:1900kcal C:292.2g P:78.2g D:22.9g F:44.3g S:10.6g
13日 (木)		ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 山形風芋煮汁 鯖の味噌煮 もやしときゅうりの酢の物 みかん	ご飯 味噌汁 焼き肉 ほうれん草のえのき和え	E:2008kcal C:270.3g P:95.7g D:15.9g F:54.3g S:10.8g
14日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(大根、わかめ) 赤魚の塩焼き 白菜とひき肉の重ね煮 牛乳	カレーライス 中華スープ(卵) コールスローサラダ	E:1965kcal C:284.9g P:82.8g D:23.8g F:51.1g S:10.9g
15日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐 野菜の煮物 低脂肪乳	ご飯/赤飯 清汁(卵豆、糸、花) 天ぷら盛り合わせ ほうれん草と菊のお浸し いちご	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き ふきの煮つけ	E:1794kcal C:283.1g P:75.5g D:18.5g F:36.0g S:10.6g
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

1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 (月)	配食休				
18日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青菜 となめこのおろし和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉のフ ロパンス風 レタスとコーンのサラダ り んご	ご飯 さつまい にはの卵とじ ハムと シメジのマリネ	E:1768kcal C:271.5g P:85.8g D:17.7g F:34.8g S:10.1g
19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	海鮮うどん 青菜と豚肉のポン酢 抹 茶ミルクゼリー やきとり丼 味噌汁(大根、人参) 青菜 と豚肉のポン酢 抹茶ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー 野菜と厚揚げの煮物	E:1849kcal C:265.1g P:101.3g D:21.2g F:38.8g S:11.9g
20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	鶏ごぼうごはん つみれ汁 大根のおで ん風 りんご	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ 大 根とツナのサラダ	E:2036kcal C:280.7g P:92.8g D:19.0g F:57.5g S:10.8g
21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 みそ汁(しめじ・ワカメ) 豆腐のオ イスターソース炒め ツナときゅうりの 和え物 みかん	きのこの和風スパゲティー コンソメ スープ アスパラとじゃが芋のマヨネー ズ和え	E:1953kcal C:266.6g P:74.5g D:19.0g F:63.6g S:9.3g
22日 (土)		ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ マ カロニサラダ オレンジ	ご飯 ザーサイスーフ はるまき 油揚 げと水菜のサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 金平ごぼ う	E:1950kcal C:275.6g P:78.8g D:16.0g F:55.1g S:10.0g
23日 (日)	配食休				
24日 (月)	配食休				
25日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 小 松菜ともやしのおひたし 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豆腐とえ びのからみ炒め バンバンジーサラダ オレンジ	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:1892kcal C:253.4g P:87.3g D:16.6g F:53.6g S:11.0g
26日 (水)		ご飯 味噌汁 煮やっこ 白菜の煮びた し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆、ふのり) 白身魚のマ ヨネーズ焼き すき昆布の炒め煮 みか ん	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き も やしときゅうりの梅肉和え	E:1807kcal C:264.3g P:77.1g D:16.0g F:45.9g S:10.0g
27日 (木)		ご飯 味噌汁 納豆 大根と油麴の煮 物 りんご	ご飯 みそ汁(もやし、油) じゃがいも ときのこの卵いため 小松菜のピーナッ ツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいのレモン煮	E:2020kcal C:308.7g P:78.6g D:21.3g F:49.7g S:8.4g
28日 (金)		ご飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草の 辛し和え パナナ	ご飯 清汁(法、は) 豚肉とピーマンの 細切り炒め 水菜のおひたし 牛乳	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ 中 華風酢の物	E:1923kcal C:275.0g P:85.5g D:18.5g F:50.9g S:11.0g
29日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の 炒り煮 低脂肪乳	ご飯 中華スープ(小松菜) さばの生 姜焼き 大根とホタテ貝のサラダ キ ウイフルーツ	ご飯 スープ ハムカツ キャベツとコー ンの胡麻和え	E:1829kcal C:286.0g P:72.8g D:18.0g F:40.7g S:10.4g
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