

5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 (日)	配食休				
2日 (月)	配食休				
3日 (火)	配食休				
4日 (水)	配食休				
5日 (木)	配食休				
6日 (金)		ご飯 みそ汁 サバの塩焼き(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) ハンバーグ 青菜のおろしあえ ゼリー(手作り)	ご飯 スープ たらフライ アスパラサラダ	E:1818Kcal C:249.8g P:87.4g D:16.9g F:47.2g S:10.7g
7日 (土)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 牛乳	カレーピラフ ポトフ フロccoliのごまドレッシング和え	E:1954Kcal C:264.7g P:82.1g D:17.7g F:57.9g S:10.8g
8日 (日)	配食休				
9日 (月)	配食休				
10日 (火)		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き(朝) 小松菜のピーナッツ和え 低脂肪乳	ゆかいご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 豆腐のやまいもソースかけ 青菜のしらすあえ りんご	ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため キャベツのスープ煮	E:1892Kcal C:260.8g P:87.1g D:16.5g F:51.6g S:12.2g
11日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの 低脂肪乳	カレーピザトースト コンソメスープ アスパラとじゃが芋のマヨネーズ和え コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ひじきと根菜のサラダ	E:1779Kcal C:236.0g P:76.4g D:19.1g F:57.5g S:11.1g
12日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランフルエッグ ポテトサラダ 低脂肪乳	ご飯 もやしと胡麻のスープ 豆腐のオイスターソース炒め フロccoliとツナのサラダ パイン	わくわくティー	E:1284Kcal C:169.6g P:54.8g D:13.9g F:42.7g S:5.6g
13日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ すき昆布の炒め煮 バナナ	ご飯 みそ汁(しめじ・ワカメ) ジャーマンオムレツ ハムとシメジのマリネ ヤクルト	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め もやしときゅうりの梅肉和え	E:1714Kcal C:252.1g P:53.2g D:18.1g F:54.3g S:8.4g
14日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ 凍り豆腐と野菜の煮物 りんご	ご飯 味噌汁(なす・揚げ) 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー キャベツのおかか和え	E:1768Kcal C:258.0g P:77.5g D:16.6g F:44.7g S:11.5g
15日 (日)	配食休				
16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

5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 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) ♪ ロッコリーのごま和え 低脂肪乳	ご飯 中華スープ(ワカメ) カラフル麻 婆豆腐 拌三絲 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 大根とツナのサラダ	E:1849kcal C:260.4g P:86.2g D:16.4g F:48.6g S:10.4g
18日 (水)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 鳴門煮 りんご	豚しゃぶ長いも丼 or 三色丼 味噌汁 (大根、わかめ) キャベツの華風和え 牛乳	ご飯 すまし汁 ぶりのにんにくしょうゆ 焼き ちくわの酢味噌あえ	E:1861kcal C:267.2g P:75.8g D:17.1g F:49.3g S:8.1g
19日 (木)		ご飯 みそ汁 ハムエッグ マカロニサ ラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大、油) たらのもみじ揚 げ 青菜とハムの和え物 オレンジ	豚すき焼き丼 味噌汁 ホタテの酢の 物	E:1817kcal C:248.6g P:89.6g D:14.7g F:41.4g S:14.8g
20日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め (き・こ) パイン	ご飯 コンソメスープ(玉、人、い) 鮭 のムニエル タルタルソース トマトと 青じそのサラダ 牛乳	ちくわ天そば 胡瓜とカニカマの酢の 物 ゼリー(手作り)	E:1803kcal C:257.3g P:70.0g D:16.6g F:53.7g S:9.8g
21日 (土)		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 清汁(春雨、みつ葉) 親子煮 小松菜の辛し和え 和菓子	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ところ てんサラダ	E:1685kcal C:245.1g P:68.6g D:12.8g F:32.0g S:8.0g
22日 (日)	配食休				
23日 (月)	配食休				
24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 低脂肪乳	ご飯 みそ汁(しめじ・ワカメ) 牛肉と豆 腐のカレー炒め 中華風酢の物 りんご	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ レタ スとコーンのサラダ	E:1740kcal C:255.9g P:78.8g D:16.9g F:42.1g S:11.0g
25日 (水)		ご飯 味噌汁 しゅうまい ふきの煮つ け オレンジ	ひじきごはん 清汁(豆、青) 赤魚の塩 焼き ごぼうとツナのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレークリーム煮 青菜のマヨネーズ和え	E:1991kcal C:247.8g P:82.6g D:15.0g F:71.0g S:11.6g
26日 (木)		ご飯 味噌汁 卯の花炒り さつまあげ パイン	ご飯 味噌汁(大根・人参) 鶏のさっば り煮 キャベツのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ ♪ ロッコリーのピーナツ和え	E:1939kcal C:261.0g P:88.0g D:22.3g F:57.5g S:12.6g
27日 (金)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 切り干し大 根炒り煮 りんご	オムライス コンソメスープ(青・パ・し) 花野菜サラダ ジョア	ご飯 清汁 さばのごまみそ煮 ワカメ ときゅうりの和え物	E:1801kcal C:255.5g P:72.5g D:18.8g F:43.3g S:11.2g
28日 (土)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 里芋の煮 付け 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鰯フライ ミモザサラダ② オレンジ	おかめうどん 温野菜のなめたけかけ フリン	E:1870kcal C:268.1g P:82.5g D:17.1g F:48.1g S:12.3g
29日 (日)	配食休				
30日 (月)	配食休				
31日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 小松菜 のお浸し 低脂肪乳	ご飯 スープ(ハム・キャベツ) 鶏肉のフ口 パンス風 コールスローサラダ バナナ のヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 金平ご ぼう	E:1754kcal C:258.0g P:79.6g D:17.1g F:41.5g S:8.8g

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