




# 2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場・羽黒台工場


日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 りんご	ご飯 もやしと胡麻のスープ ぎょうざ 小松菜のおかかマヨ 牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉と大根のごまみ と煮 白菜のお浸し	E:1784kcal C:262.0g P:64.0g D:16.3g F:52.1g S:9.7g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもときのこの卵 いため アスパラサラダ オレンジ	わくわくティナー	E:1199kcal C:179.9g P:52.4g D:15.5g F:29.3g S:7.7g
3日 (金)		ご飯 味噌汁 ビーフソテー(豚肉) めかぶ みかん	太巻き寿司 味噌汁 里芋と鶏肉の煮 物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 さばの生姜焼き きゃべ つの辛子和え	E:1786kcal C:283.8g P:67.9g D:18.6g F:39.2g S:10.9g
4日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 南瓜のヨーグルトかけ 低脂肪乳	赤飯 清汁 天ぷら盛り合わせ ほうれ ん草と菊のお浸し 和菓子	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ フ ロココリーとツナのサラダ	E:2008kcal C:301.1g P:69.5g D:20.5g F:45.1g S:8.7g
5日 (日)	配食休				
6日 (月)	配食休				
7日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き(朝) キャ ベツのゆかり和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の卵とし 温野菜サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 しゅうまい ヒジキと生 揚げの煮つけ	E:1860kcal C:253.0g P:85.4g D:15.9g F:52.8g S:10.3g
8日 (水)		ご飯 味噌汁 シラス納豆 野菜炒め パインのヨーグルトかけ	菜飯 みそ汁 鯖の塩焼き 切り干し大 根炒り煮 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のあんかけ キャベツの中華あえ	E:1699kcal C:250.1g P:79.6g D:19.8g F:38.9g S:9.8g
9日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ フ ロココリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 小松菜 と人参のお浸し 牛乳	カレーライス コンソメスープ シーザー サラダ	E:1916kcal C:285.6g P:73.6g D:21.8g F:51.4g S:10.9g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 ひじきと大豆の炒り煮 ささかま 低脂肪乳	みそにごみうどん 青菜と豚肉のポン 酢 りんご	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ アスパラ のゴママヨ和え	E:1769kcal C:265.8g P:82.2g D:20.6g F:39.3g S:13.5g
11日 (土)	配食休				
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休				
14日 (火)	HAPPY VALENTINE'S DAY♥	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 青菜と えのきのおひたし 低脂肪乳	ご飯 クリームシチュー 魚のフライサ ラダ チョコレートプリン	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き も やしと油揚げの胡麻和え	E:1903kcal C:244.2g P:78.4g D:13.3g F:60.4g S:11.0g
15日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 凍り豆腐と野菜 の煮物 りんご	ゆかりご飯 味噌汁 鮭の西京漬汁 カ ニと長芋の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とし ワカメときゅうりの和え物	E:1753kcal C:253.8g P:87.4g D:15.5g F:39.8g S:8.3g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 白菜と春雨 のあっさり炒め パイン	ご飯 みそ汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ 塩炒め 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキひき肉き のこソース 水菜のおひたし	E:1836kcal C:238.6g P:81.3g D:21.2g F:60.7g 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

# 2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場・羽黒台工場

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 青菜のピーナツ和え 低脂肪乳	鶏ごぼうごはん つみれ汁 大根のおでん風 マスカットゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル じゃが芋のカレー炒め	E:1880kcal C:266.5g P:88.1g D:19.8g F:46.4g S:9.9g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 なめこ汁 鱈フライ キャベツのレモン和え りんご	ご飯 野菜たっぷり中華スープ 回鍋肉 フロッキーのごま和え	E:1838kcal C:271.2g P:87.8g D:21.0g F:43.8g S:10.5g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21日 (火)		ご飯 みそ汁 サバの塩焼き(朝) 小松菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 拌三絲 オレンジ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ レタス サラダ	E:1840kcal C:249.6g P:73.5g D:11.9g F:57.4g S:10.6g
22日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール キャベツの胡麻和え キウイフルーツ	カリカリチキン丼orスパゲティーミートソース スープ 野菜サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 大根の煮物	E:1841kcal C:255.2g P:70.7g D:12.7g F:54.4g S:7.6g
23日 (木)	配食休				
24日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草のわさび和え 低脂肪乳	エビチャーハン 中華スープ バンバンジー パイン	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め もやしとハムの酢の物	E:1818kcal C:239.6g P:82.5g D:12.8g F:44.5g S:10.4g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 里芋の煮付け 桃のヨーグルトがけ	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 青菜のマヨネーズ和え 牛乳	かき卵そば 温野菜のなめたけがけ フルーチェ	E:1871kcal C:269.6g P:73.7g D:20.5g F:47.5g S:11.5g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) ほうれん草のお浸し 低脂肪乳	和風かにたま丼 味噌汁 フロッキーのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャフチェ 大学芋	E:1790kcal C:275.9g P:85.7g D:19.0g F:35.1g S:11.2g
					
					

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