


3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 みそ汁 ソーセージ かぼちゃサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 青菜とシイタケのおひたし りんご	ご飯 味噌汁 たらこのチーズ焼き フロッキーのごま和え	E:1872kcal C:254.3g P:84.4g D:20.4g F:57.2g S:11.0g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 ス克蘭ブルエッグ 青菜とツナの和え物 低脂肪乳	ご飯 清汁 さばのねぎ味噌焼き いかときゅうりの梅肉あえ オレンジ	わくわくティー	E:1154kcal C:154.0g P:60.3g D:9.0g F:30.6g S:7.2g
3日 (金)	ひな祭り	ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 大豆モヤシと豚肉の炒めもの ヤクルト	ちらし寿司 清汁 里芋と鶏肉の煮物 2 和菓子(桜餅)	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めものちくわとセロリのサラダ	E:2083kcal C:285.4g P:94.2g D:14.1g F:56.3g S:13.0g
4日 (土)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 ひじきと大豆の炒り煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚カツ フロッキーのサラダ 牛乳	あんかけソーめん 南瓜の含め煮 キャベツのおかか和え	E:1841kcal C:290.9g P:85.0g D:26.7g F:35.9g S:13.7g
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) ほうれん草のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため コーンサラダ パイン	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 キャベツの梅肉和え	E:1524kcal C:241.1g P:81.4g D:16.7g F:24.3g S:11.7g
8日 (水)		ご飯 みそ汁 ミートボール トマトと青じそのサラダ 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 牛ごぼうのたまごとし 小松菜の辛し和え いちごゼリー	ご飯 味噌汁 ごま風味の肉じゃが 海藻サラダ	E:1749kcal C:255.7g P:73.0g D:14.9g F:44.1g S:8.2g
9日 (木)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつまあげ オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭フライ(インゲン・ニンジン) ミモザサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き キャベツの磯部和え	E:1762kcal C:254.9g P:86.9g D:17.4g F:42.0g S:10.3g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ 角こんとごぼうの炒り煮 りんご	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のしめじ和え 牛乳	ご飯 みそけんちん汁 赤魚の塩焼き ぶきの煮つけ	E:1681kcal C:253.6g P:64.3g D:15.8g F:43.8g S:12.1g
11日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 マカロニサラダ 低脂肪乳	鶏肉とトマトのカレードリア スープ グリーンサラダ ジョア	豚すき焼き丼2 味噌汁 わかめ生姜和え	E:1916kcal C:268.3g P:78.4g D:11.4g F:41.7g S:11.4g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休				
14日 (火)	HAPPY WHITE DAY!	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 ささかまとシーチキンのサラダ パイン	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:1770kcal C:232.6g P:92.5g D:15.6g F:49.6g S:12.1g
15日 (水)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨とワカメのサラダ 低脂肪乳	みそラーメン orカレー丼(みそ汁) 青菜となめこのおろしあえ フルーチェ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け もやしとハムの酢の物	E:1811kcal C:279.8g P:75.5g D:15.6g F:32.6g S:11.6g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 厚揚げの煮物 パインのヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 彩り野菜添え ハムとりんごのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 なすしい麻婆豆腐 大学芋	E:1732kcal C:267.8g P:60.2g D:13.9g F:44.5g S:7.1g

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

3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 納豆 大根と舞茸の煮付 りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 水菜のおひたし	E:1815kcal C:243.2g P:71.8g D:21.0g F:58.2g S:9.9g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ オレンジ	ご飯 清汁 さばのごまみそ煮 胡瓜とカニカマの酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の中華風煮 もやしと油揚げの胡麻和え	E:1903kcal C:275.7g P:86.6g D:21.8g F:47.5g S:13.0g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21日 (火)	配食休				春分の日
22日 (水)		ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き(朝) キャベツのゆかり和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあんかけ 中華クラゲのサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 牛肉とアスパラの炒め物 長芋の白煮	E:1665kcal C:239.0g P:88.3g D:12.7g F:35.2g S:7.8g
23日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め パイン	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き 金平ごぼう 牛乳	ポークカレー コンソメスープ レタスサラダ	E:1805kcal C:271.1g P:68.4g D:17.3g F:47.4g S:11.0g
24日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜のピーナツ和え 低脂肪乳	肉そば 和風サラダ ミルク葛餅風	ご飯 すまし汁 親子煮 ちくわの酢味噌あえ	E:1806kcal C:247.0g P:79.7g D:16.9g F:41.3g S:12.0g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ 野菜と厚揚げの煮物 桃のヨーグルトかけ	ご飯 中華スープ 酢豚 野菜の中華和え ジョア	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー さつまいもと切り干し大根	E:1772kcal C:287.4g P:70.6g D:16.3g F:34.7g S:10.8g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 青菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ジャーマンオムレツ 青菜のマヨネーズ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め きゃべつの辛子和え	E:1845kcal C:231.0g P:74.6g D:14.5g F:66.8g S:11.0g
29日 (水)		ご飯 味噌汁 ささかま 2 大根の煮物 低脂肪乳	ご飯 ポトフ or ビーフシチュー カニサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 にらの卵とじ② ほうれん草のわさび和え	E:1534kcal C:239.7g P:64.3g D:14.0g F:32.6g S:9.7g
30日 (木)		ご飯 味噌汁 煮やっこ ヒジキと生揚げの煮つけ パイン	ご飯 味噌汁 ぶりのんにくしょうゆ焼き ジャガイモといんげんの和え物 牛乳	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とピーマンの味噌炒め アスパラサラダ	E:1842kcal C:251.9g P:93.9g D:20.4g F:48.4g S:8.6g
31日 (金)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 小松菜のごま和え 低脂肪乳	あんかけチャーハン サーサイズーフ盛り合わせサラダ りんごのヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー もやしときゃうりの酢の物	E:1847kcal C:265.6g P:78.4g D:18.3g F:49.3g S:11.3g

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