

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 (月)	配食休				
2日 (火)		ご飯 みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツのゆかい和え 低脂肪乳	ご飯 清汁 鶏肉とピーマンの炒めも の 野菜サラダ パイン	ご飯 スープ たらフライ もやしとハ ムの酢の物	E:1659kcal C:239.9g P:66.5g D:11.9g F:23.8g S:7.2g
3日 (水)	配食休				
4日 (木)	配食休				
5日 (金)	配食休				
6日 (土)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 白 菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 小松菜のご ま和え りんご	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ オク ラのおかか和え	E:1804kcal C:248.0g P:77.1g D:14.0g F:53.2g S:12.3g
7日 (日)	配食休				
8日 (月)	配食休				
9日 (火)		ご飯 みそ汁 ほっけ焼き(朝) 小松菜 のピーナッツ和え 低脂肪乳	ご飯 清汁 豆腐とえびのからみ炒 め 海藻サラダ オレンジ	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:1804kcal C:238.0g P:87.4g D:13.1g F:51.1g S:13.0g
10日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚 肉の炒めもの パイン	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け いかと 菜の花の胡麻和え 牛乳	山菜そば 南瓜の小倉煮 ゼリー	E:1811kcal C:271.5g P:85.3g D:21.1g F:40.2g S:10.6g
11日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 青菜のな めたけ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ニラ玉 温野菜のなめ たけかけ パナナ	わくわくティー	E:1190kcal C:189.1g P:45.3g D:13.5g F:26.2g S:8.1g
12日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 めかぶ 凍り豆腐と野菜 の煮物 桃のヨーグルトかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ 油揚 げと水菜のサラダ ヤクルト	ご飯 中華スープ いかとチンゲンサイ の中華炒め しょうが和え	E:1748kcal C:233.6g P:79.8g D:15.8g F:51.3g S:7.6g
13日 (土)		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 豚肉のオイスター生姜 焼き 小松菜ともやしのおひたし 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 和風サ ラダ	E:1542kcal C:237.3g P:65.2g D:15.8g F:33.5g S:12.1g
14日 (日)	配食休				
15日 (月)	配食休				
16日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き(朝) ほ うれん草のお浸し 低脂肪乳	ソース焼きそば 中華スープ トマトと 青じそのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ワカメときゅう りの和え物	E:1639kcal C:254.0g P:77.9g D:17.9g F:31.1g S:9.9g

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 (水)		ご飯 みそ汁 湯豆腐・冷奴 鳴門煮 りんご	豚しゃぶ長いも丼 or 二色そばろ丼 味噌汁 アスパラサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル モロ ヘイヤのおひたし	E:1656kcal C:264.4g P:71.1g D:17.7g F:31.3g S:8.1g
18日 (木)		ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 里芋の煮 付け 低脂肪乳	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 青菜としめじ の柚香和え パナナ	ハヤシライス コンソメスープ ちくわと セロリのサラダ	E:1936kcal C:267.8g P:83.2g D:17.2g F:51.4g S:11.5g
19日 (金)		ご飯 みそ汁 卵の花炒り さつまあげ パインのヨーグルトがけ	ご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ フロッコ リーのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 牛肉としらたきのチャフ チェ わかめ生姜和え	E:1773kcal C:241.0g P:85.2g D:22.6g F:49.0g S:10.7g
20日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の煮びたし オレンジ	ご飯 味噌汁 はんぺんフライ 小松菜 の辛し和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 野菜と 厚揚げの煮物	E:1964kcal C:248.2g P:74.2g D:14.1g F:60.4g S:9.9g
21日 (日)	配食休	 			
22日 (月)	配食休				
23日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) キャベ ツのおかか和え 低脂肪乳	ご飯 清汁 回鍋肉 ほうれん草と人 参のお浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 金平 ごぼう	E:1543kcal C:242.5g P:67.8g D:16.1g F:30.0g S:8.9g
24日 (水)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 切り干し大 根炒り煮 キウイフルーツ	サラダ寿司 豆腐のすまし汁 ジャがい もの煮物 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレークリーム煮 レタスとコーンのサラダ	E:1771kcal C:264.5g P:68.0g D:17.3g F:46.2g S:9.9g
25日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め パイン	たけのご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 青菜とシイタケのおひたし 牛乳	おかめうどん 菜の花のおかか和え さ つま芋とリンゴの重ね煮	E:1712kcal C:270.3g P:71.9g D:20.4g F:37.2g S:13.6g
26日 (金)	羽黒台 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 ハムエッグ マカロニサ ラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 押三絲 フリン	ご飯 清汁 さほのごまみそ煮 きのこ のおろし和え	E:1969kcal C:281.6g P:69.2g D:13.2g F:59.2g S:12.1g
27日 (土)		ご飯 味噌汁 しょうまい ふきの煮つ け りんご	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー炒 め 花野菜サラダ 牛乳	豚丼 味噌汁 ところてんサラダ	E:1865kcal C:281.5g P:83.4g D:19.7g F:41.4g S:10.4g
28日 (日)	配食休				
29日 (月)	配食休				
30日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) 小 松菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のポン酢焼き キャ ベツの胡麻和え パイン	カレーピラフ スープ アスパラガスの サラダ	E:1693kcal C:242.0g P:79.7g D:15.6g F:41.1g S:7.8g
31日 (水)		ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま 低 脂肪乳	フレンチトースト ミネストローネ グ リーンサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー キャベツのさっと煮	E:1659kcal C:249.4g P:79.0g D:14.6g F:36.3g S:12.1g

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