

9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 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 ひじきと大豆の炒り煮 りんご	ご飯 みそ汁 鶏のさっぱり煮 青菜となめこのおろしあえ ヤクルト	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ とこなさんサラダ	E:1575kcal C:249.3g P:70.3g D:19.1g F:30.6g S:9.7g
2日 (土)		ご飯 味噌汁 ソーセージ ポテトサラダ バナナ	ゆかりご飯 清汁 鮭の西京漬け カニと長芋の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 ほうれん草のわさび和え	E:1876kcal C:267.5g P:80.3g D:14.2g F:51.0g S:9.6g
3日 (日)	配食休				
4日 (月)	配食休				
5日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め 油揚げと水菜のサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 親子煮 キャベツの梅肉和え	E:1828kcal C:223.6g P:79.1g D:16.2g F:65.5g S:10.0g
6日 (水)		ご飯 味噌汁 スクラップスエッグ ほうれん草の辛し和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ハムカツ 花野菜サラダ りんご	おかめうどん 南瓜の含め煮 フリン	E:1717kcal C:269.7g P:71.4g D:19.4g F:36.7g S:11.0g
7日 (木)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の炒め煮 パインのヨーグルトがけ	ご飯 清汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 にらとコーンのごまみそ和え 牛乳	わくわくティー	E:1155kcal C:162.0g P:39.7g D:8.6g F:24.9g S:6.0g
8日 (金)	西多賀 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 ミートボール かぼちゃサラダ ヤクルト	オムライス スープ 野菜サラダ 紅茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鰹のフライパン蒸し キャベツのおかか和え	E:1767kcal C:259.2g P:58.9g D:12.6g F:50.9g S:8.1g
9日 (土)		ご飯 みそ汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め 梨	ご飯 味噌汁 豚肉のわさび醤油焼き 小松菜の煮浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の卵としじかにの酢の物	E:1792kcal C:234.5g P:80.3g D:17.4g F:55.9g S:9.7g
10日 (日)	配食休				
11日 (月)	配食休				
12日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) キャベツのゆかり和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモンバターステーキ ほうれん草のしめじ和え パイン	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ フロッコリーのサラダ	E:1723kcal C:248.1g P:72.7g D:14.5g F:46.0g S:10.1g
13日 (水)		ご飯 味噌汁 ビーフンソテー(豚肉) ささかま オレンジ	みそラーメン or やきとり丼(みそ汁) 大根とツナのサラダ ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの キャベツのごま酢あえ	E:1786kcal C:286.7g P:79.2g D:20.1g F:32.2g S:10.2g
14日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ さつまいもと切り干し大根 パイン	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャップチェ モロヘイヤのおひたし	E:1536kcal C:250.3g P:61.2g D:19.2g F:30.2g S:9.1g
15日 (金)		ご飯 みそ汁 湯豆腐・冷奴 角こんとごぼうの炒り煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いため 華風和え バナナ	ご飯 味噌汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 冷菜シラスおろしがけ	E:1828kcal C:268.7g P:72.1g D:20.7g F:50.8g S:9.1g
16日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 大根と油麴の煮物 りんご	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキひき肉きのこソース キャベツと春雨のサラダ 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1869kcal C:254.4g P:66.3g D:15.2g F:53.4g S:9.9g

9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 (日)	配食休				
18日 (月)	配食休				
19日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 小松菜と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 かにたま きゃべつの華風和え 梨	ご飯 味噌汁 ピーマン肉づめ トマトとオクラのサラダ	E:1559kca C:228.5g P:67.6g D:15.0g F:37.3g S:10.2g
20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 鶏肉となすの香りソース かけ 海藻サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ(牛) ツナときゅうりの和え物	E:1692kcal C:232.6g P:74.9g D:16.3g F:45.9g S:11.5g
21日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ 切り干し大根炒り煮 オレンジ	さつまいもご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 中華クラゲのサラダ ジョア(フレーン)	ご飯 味噌汁 カラフル麻婆豆腐 青菜とハムの和え物	E:1716kcal C:250.3g P:74.6g D:18.0g F:42.6g S:12.5g
22日 (金)	羽黒台 パースデー メニュー	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 凍り豆腐と野菜の煮物 低脂肪乳	肉うどん アスパラのゴママヨ和え パナナのヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル レタスとコーンのサラダ	E:1768kcal C:263.7g P:84.3g D:17.1g F:39.1g S:12.7g
23日 (土)	配食休				
24日 (日)	配食休				
25日 (月)	配食休				
26日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) きゃべつの磯部和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 青菜のなめたけ和え オレンジ	塩焼きそば 中華スープ さつま芋とリンゴの重ね煮	E:1783kca C:265.7g P:73.4g D:21.0g F:43.8g S:11.2g
27日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め (キャ・ベ・コ) キウイフルーツ	豚肉と野菜の中華丼 or ビビンバ 中華スープ きゅうりとザーサイのサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとじ 小松菜のおかかマヨ	E:1982kcal C:251.0g P:70.5g D:20.8g F:74.4g S:12.6g
28日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮 桃のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみそ炒め フロッコリーのごまドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け きゃべつと若芽の辛し和え	E:1540kcal C:249.9g P:73.6g D:16.6g F:24.6g S:9.8g
29日 (金)	お月見	ご飯 味噌汁 卯の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	五目冷麦 里芋と鶏肉の煮物 お月見まんじゅう 	エビピラフ コンソメスープ 魚のフライ サラダ	E:1749kcal C:258.2g P:76.0g D:15.8g F:40.9g S:13.5g
30日 (土)		ご飯 味噌汁 しゅうまい ふきの煮つけ パイン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 赤魚の塩焼き アスパラサラダ 牛乳	ご飯 豆腐のすまし汁 ゆで豚の酢味噌かけ 白菜と人参のお浸し	E:1863kcal C:266.9g P:84.8g D:15.6g F:46.7g S:11.9g

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