

4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

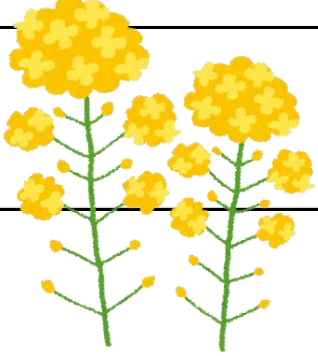
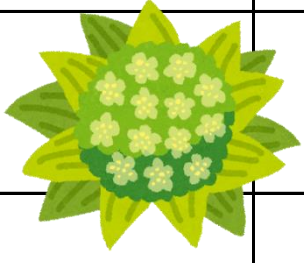
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (月)	配食休				
2日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) ほうれん草のえのき和え 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップいため キャベツとコーンの胡麻和え オレンジ	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ アスパラサラダ	E:1727kcal C:252.9g P:90.6g D:17.9g F:37.1g S:11.2g
3日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 大豆モヤシと豚肉の炒めもの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ フロッキーのサラダ 牛乳	ドライカレー コンソメスープ 野菜サラダ	E:1908kcal C:262.0g P:77.1g D:20.2g F:58.5g S:10.9g
4日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 野菜の煮物(朝) 桃のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 青菜のピーナツ和え 牛乳	わくわくティナー	E:1165kcal C:172.6g P:48.7g D:15.3g F:29.1g S:5.9g
5日 (金)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の辛し和え オレンジ	ご飯 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 ささかまとシーチキンのサラダ ジョア(フレーン)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ もやしときゅうりの梅肉和え	E:1567kcal C:233.2g P:67.2g D:14.0g F:26.3g S:7.8g
6日 (土)	入舎式	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 すき昆布の炒め煮 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 みそ汁 豚肉の香味だれ キャベツのサラダ	E:1860kcal C:284.1g P:77.9g D:19.6g F:41.8g S:9.6g
7日 (日)	配食休				
8日 (月)	配食休				
9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 コンソメスープ 鶏肉のフロバンス風 カレー風味ポテトサラダ パイン	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 青菜となめこのおろしあえ	E:1804kcal C:245.3g P:81.5g D:15.5g F:52.5g S:11.1g
10日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大根と舞茸の煮付 りんご	五目チャーハン 中華スープ バンバンジーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 コールスローサラダ	E:1621kcal C:267.6g P:68.8g D:18.8g F:27.6g S:7.9g
11日 (木)		ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ フロッキーのピーナツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 青菜としめじの柚香和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 中華風酢の物	E:1853kcal C:268.0g P:74.1g D:16.6g F:52.7g S:10.8g
12日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め ヤクルト	ワンタン麺 ナムル2 フルーツサラダ(バナナ)	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し ほうれん草のしめじ和え	E:1896kcal C:274.0g P:69.1g D:19.5g F:50.1g S:11.7g
13日 (土)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 きゃべつと若芽の辛し和え オレンジゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き きゅうりとザーサイのサラダ	E:1613kcal C:242.6g P:81.2g D:19.5g F:32.4g S:13.7g
14日 (日)	配食休				
15日 (月)	配食休				
16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 みそ汁 豚肉とエリンギの卵とし 小松菜ともやしのおひたし パイン	牛肉と野菜のカレーライス コンソメスープ ミモザサラダ	E:1826kcal C:252.7g P:76.6g D:16.1g F:53.0g S:10.3g

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

4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務・羽黒台工務

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (水)		ご飯 味噌汁 ささかま じゃがいもの煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ひじき と根菜のサラダ 牛乳	ご飯 中華スープ カラフル麻婆豆腐 千 ゲン菜の中華和え	E:1780Kcal C:247.8g P:78.1g D:13.9g F:50.6g S:11.8g
18日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッキーの ごまドレッシング和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 青菜とちく わのわさび和え りんご	とろろそば 角こんとごぼうの炒り煮 ゼリー	E:1800Kcal C:269.0g P:78.4g D:19.0g F:43.9g S:11.4g
19日 (金)	羽黒台 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 温泉卵 凍り豆腐と野菜の 煮物 パナナ	サラダ寿司 清汁 白菜の煮びたし ヤクル ト	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ツナと きゅうりの和え物	E:1813Kcal C:260.6g P:71.4g D:14.0g F:44.8g S:10.1g
20日 (土)		ご飯 味噌汁 めかぶ 五目きんぴら パイ ン	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 キャベツの中 華あえ 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ ほうれん 草の磯和え	E:1420Kcal C:235.0g P:61.0g D:16.0g F:23.1g S:7.4g
21日 (日)	配食休				
22日 (月)	配食休				
23日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) ほうれん 草のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 花野 菜サラダ りんご	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみ炒め もやしと油揚げの胡麻和え	E:1738Kcal C:243.5g P:80.1g D:16.9g F:46.1g S:11.1g
24日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 オレンジ	豚天丼 or 親子丼 味噌汁 菜の花辛子和 え ジョア(ブルーベリー)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 切り干し大 根炒り煮	E:1754Kcal C:292.2g P:77.4g D:18.4g F:27.9g S:11.5g
25日 (木)		ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 低脂肪乳	たけのご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き ほう れん草白和え パナナ	ご飯 味噌汁 焼き肉 レタスとコーンのサ ラダ	E:1656Kcal C:246.5g P:79.0g D:13.1g F:35.3g S:12.5g
26日 (金)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨とワカメの サラダ 低脂肪乳	ご飯 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮 フロッキーのごま和え ピーチゼリー	ご飯 さつまい 豆腐の卵とし ほうれん草 としいたけのお浸し	E:1910Kcal C:294.4g P:86.3g D:22.9g F:42.4g S:9.2g
27日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ぶきの煮つけ パインのヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー炒め 大 根とツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 水 菜のおひたし	E:1750Kcal C:247.8g P:81.6g D:17.6g F:44.6g S:11.4g
28日 (日)	配食休				
29日 (月)	配食休				
30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 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの キャ ベツと春雨のサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 肉じゃが カニかまの酢の物	E:1841Kcal C:264.2g P:83.0g D:16.0g F:47.4g S:12.5g

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