

# 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場・羽黒台工場

| 日          | 予定                   | 朝食                                  | 昼食                                    | 夕食                                   | 栄養価   |
|------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1日<br>(水)  |                      | ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ かぼちゃ<br>サラダ 低脂肪乳   | ご飯 中華スープ 回鍋肉 ほうれん草のし<br>めじ和え りんご      | ご飯 みそ汁 豆腐の五目煮 きゃべつと若<br>芽の辛し和え       | E:1757kcal C:260.1g<br>P:77.3g D:19.1g<br>F:43.7g S:9.1g  |
| 2日<br>(木)  |                      | ご飯 味噌汁 めかぶ 切り干し大根炒り煮<br>桃のヨーグルトがけ   | ご飯 スープ たらこのムニエル ミモザサラ<br>ダ ヤクルト       | わくわくティナー                             | E:946kcal C:168.0g<br>P:31.8g D:10.3g<br>F:15.3g S:4.9g   |
| 3日<br>(金)  | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 4日<br>(土)  | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 5日<br>(日)  | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 6日<br>(月)  | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 7日<br>(火)  |                      | ご飯 みそ汁 サバの塩焼き(朝) ほうれん<br>草のお浸し 低脂肪乳 | ご飯 もやしと胡麻のスープ 筍入り麻婆豆<br>腐 拌三絲 オレンジ    | ご飯 すまし汁 鶏肉とピーマンの味噌炒め<br>もやしときゅうりの酢の物 | E:1705kcal C:239.6g<br>P:83.5g D:14.6g<br>F:42.3g S:8.8g  |
| 8日<br>(水)  |                      | ご飯 味噌汁 納豆 五目きんぴら パイン                | ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め<br>海藻サラダ 牛乳      | エビピラフ ミルクチャウダー レタスサラダ                | E:1706kcal C:255.9g<br>P:65.7g D:15.3g<br>F:42.4g S:8.5g  |
| 9日<br>(木)  |                      | ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め 低<br>脂肪乳         | ハヤシライス コンソメスープ ささかまと<br>シーチキンのサラダ バナナ | ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草<br>白和え          | E:1805kcal C:264.1g<br>P:77.7g D:14.2g<br>F:42.1g S:12.0g |
| 10日<br>(金) | 西多賀<br>バースデー<br>メニュー | ご飯 味噌汁 厚焼き五子 里芋の煮付け<br>低脂肪乳         | みそラーメン 小松菜ともやしのおひたし<br>フルーツパンチ        | ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 盛<br>り合わせサラダ      | E:1978kcal C:297.2g<br>P:82.5g D:22.1g<br>F:45.3g S:10.0g |
| 11日<br>(土) |                      | ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め煮<br>キウイフルーツ      | ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け フロッキー<br>のサラダ 牛乳        | ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため<br>キャベツのスープ煮    | E:1784kcal C:247.1g<br>P:79.8g D:19.4g<br>F:51.9g S:11.9g |
| 12日<br>(日) | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 13日<br>(月) | 配食休                  |                                     |                                       |                                      |   |
| 14日<br>(火) |                      | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) 小松菜<br>のお浸し 低脂肪乳   | ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き アスパラサ<br>ラダ パイン        | ご飯 味噌汁 ニラ玉 温野菜のなめたけが<br>け            | E:1579kcal C:244.4g<br>P:79.2g D:15.9g<br>F:27.9g S:9.1g  |
| 15日<br>(水) |                      | ご飯 みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ かほ<br>ちゃのバター煮 オレンジ | 豚しゃぶ長いも丼 or 三色丼 味噌汁 白菜<br>と人参のお浸し ジョア | ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれ<br>ん草のわさび和え     | E:1756kcal C:270.6g<br>P:59.4g D:17.9g<br>F:33.4g S:6.6g  |
| 16日<br>(木) |                      | ご飯 みそ汁 ハムエッグ ポテトサラダ<br>(朝) 低脂肪乳     | ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 青菜としめじの柚<br>香和え りんご       | ご飯 味噌汁 肉豆腐 7カメときゅうりの<br>和え物          | E:1784kcal C:245.3g<br>P:85.6g D:18.4g<br>F:49.2g S:8.9g  |

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<br>(金) |                     | ご飯 みそ汁 めかぶ 鳴門煮 パインのヨーグルトかけ           | ご飯 すまし汁 牛ごぼうのたまごとしにらとコーンのごまみそ和え 牛乳       | ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 花野菜サラダ                | E:1788kcal C:260.1g<br>P:70.2g D:16.9g<br>F:48.6g S:8.5g  |
| 18日<br>(土) |                     | ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨の酢の物 低脂肪乳             | ゆかりご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソース かけ 青菜のしらすあえ オレンジゼリー | ご飯 ねぎと生姜のスープ いかとチンゲンサイの中華炒め キャベツの中華あえ | E:1757kcal C:277.1g<br>P:74.6g D:14.8g<br>F:33.9g S:10.9g |
| 19日<br>(日) | 配食休                 |                                      |  |                                       |   |
| 20日<br>(月) | 配食休                 |                                      |  |                                       |   |
| 21日<br>(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 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のえのき和え りんご             | ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの きゅうりとザーサイのサラダ       | E:1690kcal C:245.2g<br>P:77.4g D:16.2g<br>F:42.9g S:13.8g |
| 22日<br>(水) |                     | 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 鱈のソテーきのこソース アスパラガスのサラダ 牛乳         | ご飯 清汁 豚肉とピーマンの細切り炒め しょうが和え            | E:1663kcal C:245.0g<br>P:79.0g D:24.5g<br>F:40.5g S:10.7g |
| 23日<br>(木) |                     | ご飯 味噌汁 ソーセージ フロッコリーのピーナツ和え ヤクルト      | 油麩丼 味噌汁 青菜とちくわのわさび和え オレンジ                | ご飯 清汁 さほのごまみそ煮 ところてんサラダ               | E:1785kcal C:257.5g<br>P:65.6g D:17.0g<br>F:50.8g S:10.4g |
| 24日<br>(金) | 羽黒台<br>パステル<br>メニュー | ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま 低脂肪乳                | ご飯 味噌汁 えびフライ グリーンサラダ フリン                 | ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のピーナツ和え           | E:1861kcal C:257.8g<br>P:80.8g D:16.2g<br>F:52.6g S:11.8g |
| 25日<br>(土) |                     | ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物(朝) りんご              | ご飯 みそ汁 豆腐のオイスターソース炒め いかの中華サラダ 牛乳         | きつねうどん 菜の花のおかか和え さつま芋の旨煮              | E:1855kcal C:265.9g<br>P:72.2g D:18.0g<br>F:46.6g S:11.6g |
| 26日<br>(日) | 配食休                 |                                      |  |                                       |   |
| 27日<br>(月) | 配食休                 |                                      |  |                                       |   |
| 28日<br>(火) |                     | ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳    | ご飯 味噌汁 豚肉のわさび醤油焼き きゃべつの磯部和え オレンジ         | ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 油揚げと水菜のサラダ            | E:1827kcal C:232.0g<br>P:82.2g D:16.8g<br>F:60.7g S:10.2g |
| 29日<br>(水) |                     | ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳              | ソース焼きそば or カレー丼 中華スープ トマトと青じそのサラダ ジョア    | ご飯 みそ汁 赤魚のポン酢 ほうれん草としいたけのお浸し          | E:1728kcal C:266.7g<br>P:73.8g D:21.8g<br>F:36.9g S:10.4g |
| 30日<br>(木) |                     | ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのごまドレッシング和え 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋の南蛮煮 パイン                | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のきのこクリーム煮 レタスとコーンのサラダ    | E:1900kcal C:262.9g<br>P:79.3g D:18.2g<br>F:57.9g S:9.8g  |
| 31日<br>(金) |                     | ご飯 味噌汁 とろろ 角こんとごぼうの炒り煮 りんご           | 牛丼 みそけんちん汁 シーザーサラダ 牛乳                    | ご飯 味噌汁 豆腐ステーキきき肉きのこソース ジャガイモといんげんの和え物 | E:1918kcal C:287.4g<br>P:73.0g D:19.7g<br>F:50.6g S:9.8g  |

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