

# 12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 (日)	配食休				
2日 (月)	配食休				
3日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き フロッキーのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみ炒め キャベツのおかか和え	E:1655kcal C:242.0g P:77.8g D:17.0g F:38.7g S:13.5g
4日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮(朝) ヨーグルト	ご飯 清汁 サバのカレーソテー 油揚げと大根の味噌だれ温サラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 しゅうまい 野菜の中華和え	E:1724kcal C:251.5g P:60.4g D:11.8g F:49.6g S:8.7g
5日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま ふきの煮つけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 青菜とシイタケの和え物 牛乳	わくわくティー	E:1208kcal C:168.5g P:54.6g D:9.8g F:33.1g S:6.8g
6日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 温泉卵 里芋の煮付け(朝) パイン	ソース焼きそば 中華スープ きゅうりと玉ねぎの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのチーズ焼き フロッキーとコーンのサラダ	E:1612kcal C:262.5g P:67.6g D:22.0g F:24.6g S:11.2g
7日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツの磯部和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ちくわの三色揚げ 小松菜のお浸し ジョア	カレーライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1721kcal C:276.1g P:51.3g D:14.0g F:32.8g S:10.5g
8日 (日)	配食休				
9日 (月)	配食休				
10日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) 小松菜のごま和え ヤクルト	ご飯 中華スープ ぎょうざ 中華風酢の物 ヨーグルト	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ ゼリー	E:1959kcal C:297.2g P:68.0g D:15.0g F:50.9g S:11.2g
11日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ワカメのポン酢和え 牛乳	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き(夜) 温大根サラダ	E:1790kcal C:267.7g P:73.0g D:18.7g F:44.9g S:8.9g
12日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め煮 ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 小松菜ともやしのおひたし オレンジ	ご飯 中華スープ カラフル麻婆豆腐 華風和え	E:1608kcal C:242.8g P:63.5g D:16.6g F:39.8g S:11.5g
13日 (金)	羽黒台 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 納豆 野菜の煮物(朝) ゼリー	かつ丼 味噌汁 フロッキーのピーナツ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のポン酢焼き キャベツのゆかり和え	E:1769kcal C:254.1g P:75.7g D:16.4g F:46.1g S:10.0g
14日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 白菜と人参のお浸し パナナ	チキンカレー コンソメスープ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ コーンサラダ	E:1752kcal C:281.4g P:60.8g D:16.2g F:40.1g S:9.1g
15日 (日)	配食休				
16日 (月)	配食休				

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

# 12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 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 小松菜 と人参のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー風味 大芋 牛乳	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉と大根の ごまみそ煮 もやしときゅうりの酢の物	E:1788kcal C:262.1g P:70.8g D:15.4g F:47.3g S:11.5g
18日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール 白菜の和え 物ゼリー	五目チャーハン or 醤油ラーメン 中華 スープ ミモザサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ キャベ つの磯部和え	E:1614kcal C:250.5g P:58.9g D:14.0g F:39.5g S:8.7g
19日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ モヤシと豚肉の 炒めもの キウイフルーツ	ご飯 豚汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒 り煮 牛乳	三色丼 みそ汁 大根の和風サラダ	E:1705kcal C:249.5g P:73.4g D:16.2g F:42.4g S:12.1g
20日 (金)		ご飯 味噌汁 ささかま 卵の花炒り ヨーグルト(ソフール)	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 拌三 絲 オレンジ	ご飯 味噌汁 コロッケ コールスローサ ラダ	E:1674kcal C:260.2g P:60.9g D:16.3g F:40.1g S:9.6g
21日 (土)	冬至	ご飯 みそ汁 湯豆腐 大根と油麩の煮 物(朝) ヤクルト	あんかけうどん 南瓜の小倉煮 たら や	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 小松菜 と人参のお浸し	E:1605kcal C:251.4g P:61.9g D:14.3g F:34.7g S:9.2g
22日 (日)	配食休				
23日 (月)	配食休				
24日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大 根炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 たらこのムニエル フロッ コリーのごま和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐の五目煮 青菜の なめたけ和え	E:1729kcal C:257.0g P:78.9g D:21.6g F:39.8g S:11.4g
25日 (水)		ご飯 味噌汁 さつまあげ キャベツの中 華あえ ヤクルト	フレッシュトマトのピラフ コーンスー プ ローストチキン(香草焼き) クリスマスサ ラダ 	ご飯 ビーフシチュー 魚のフライサラ ダ クリスマステート	E:2164kcal C:270.8g P:78.4g D:11.0g F:84.0g S:12.6g
26日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼう の炒り煮 ヨーグルト	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 ほうれん草の卵とし も やしときゅうりの梅肉和え	E:1652kcal C:243.4g P:66.9g D:17.6g F:43.7g S:8.8g
27日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 ひじきと大豆の炒 り煮ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 海藻サ ラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜 と人参のお浸し	E:1624kcal C:243.7g P:71.4g D:17.6g F:36.2g S:10.6g
28日 (土)		ご飯 味噌汁 ソーセージ ごぼうサラダ ヤクルト	きつねためきそば 栗きんとん 白菜と キャベツの浅漬け みかん	ハンバーグカレー コンソメスープ グ リーンサラダ	E:1958kcal C:300.6g P:57.1g D:17.5g F:54.3g S:9.8g
29日 (日)	配食休				
30日 (月)	配食休				
31日 (火)	配食休				

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