

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務・羽黒台工務

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 ヤクルト	ご飯 スープ たらのムニエル ミモザサラダ ゼリー	わくわくティナー	E:1028kcal C:164.0g P:32.7g D:9.2g F:25.0g S:4.8g
2日 (金)		ご飯 みそ汁 さつまあげ 里芋の煮付け ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ 小松菜のごま和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ キャベツのゆかり和え	E:1703kcal C:249.0g P:69.1g D:13.2g F:43.9g S:8.2g
3日 (土)	配食休				
4日 (日)	配食休				
5日 (月)	配食休				
6日 (火)	配食休				
7日 (水)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため キャベツとコーンの胡麻和え ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1689kcal C:249.7g P:70.9g D:14.8g F:38.8g S:8.9g
8日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め ヤクルト	エビピラフ ミルクチャウダー レタスサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜と人参のお浸し	E:1687kcal C:273.6g P:65.1g D:15.7g F:34.7g S:10.5g
9日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草の辛し和え ヨーグルト	ベーコンとアスパラのクリームパスタ コンソメスープ フロッキーのサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 ジャがいもときのこの卵いため 海藻サラダ	E:1873kcal C:246.7g P:67.7g D:19.0g F:58.8g S:11.5g
10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 鱈の南蛮漬け 卵の花炒り牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 白菜の煮びたし	E:1754kcal C:260.4g P:73.1g D:21.2g F:43.8g S:11.3g
11日 (日)	配食休				
12日 (月)	配食休				
13日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 中華スープ ぎょうざ 春雨の酢の物 パイン	ご飯 味噌汁 肉豆腐 7カメときゅうりの和え物	E:1633kcal C:258.8g P:71.1g D:13.4g F:32.0g S:10.7g
14日 (水)		ご飯 みそ汁 しゅうまい ぶきの煮つけ バナナ	豚しゃぶ長いも丼 or 三色丼 味噌汁 フロッキーのごま和え ジョア	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のわさび和え	E:1982kcal C:294.5g P:76.3g D:19.9g F:52.5g S:8.5g
15日 (木)		ご飯 みそ汁 ソーセージ ポテトサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め 中華クラゲのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 ニラ玉 温野菜のなめたけがけ	E:1752kcal C:251.5g P:57.5g D:14.9g F:54.9g S:7.7g
16日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮 ゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮牛乳	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツのレモン和え	E:1523kcal C:234.1g P:72.3g D:13.5g F:30.1g S:11.6g

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 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ かぼちゃのバター煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 青菜とシイタケの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 花野菜サラダ	E:1691kcal C:263.4g P:57.7g D:15.9g F:31.9g S:8.5g	
18日 (日)	配食休					
19日 (月)	配食休					
20日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツのおかか和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 野菜の中華和え オレンジ	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 小松菜とちくわのサラダ	E:1570kcal C:228.0g P:67.1g D:13.1g F:40.2g S:7.2g	
21日 (水)		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 鯖のソテーきのこソース ワカメのポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き レタスとコーンのサラダ	E:1643kcal C:245.8g P:69.8g D:19.3g F:40.6g S:9.7g	
22日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	焼きうどん わかめスープ ささかまとシーチキンのサラダ パイン	ご飯 清汁 さばのごまみそ煮 小松菜ともやしのおひたし	E:1852kcal C:244.3g P:72.8g D:19.0g F:61.2g S:10.8g	
23日 (金)	羽黒台 パーステー メニュー	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま 2 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ フロッコリーのごまドレッシング和え ヨーグルト	ポークカレー コンソメスープ 野菜サラダ	E:1806kcal C:272.3g P:68.1g D:14.7g F:45.4g S:11.4g	
24日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物 オレンジ	ご飯 みそけんちん汁 豆腐とひき肉の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜とカニカマの酢の物	E:1731kcal C:248.8g P:72.4g D:15.6g F:40.7g S:11.3g	
25日 (日)	配食休					
26日 (月)	配食休					
27日 (火)		ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 ヤクルト	肉そば 菜の花のおかか和え さつま芋の旨煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し 小松菜のピーナツ和え	E:1900kcal C:276.1g P:84.5g D:19.9g F:48.6g S:13.4g	
28日 (水)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ヒジキと生揚げの煮つけ パイン	ビビンバ or 豚肉と野菜の中華丼 中華スープ 拌三絲 ジョア	ご飯 清汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 白菜と人参のお浸し	E:1876kcal C:273.5g P:75.7g D:16.4g F:53.0g S:12.2g	
29日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ マカロニサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ フロッコリーのごま和え パイン	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:2038kcal C:263.1g P:79.2g D:18.2g F:72.4g S:16.1g	
30日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉とピーマンの炒めものもやしときゅうりの酢の物 牛乳	牛丼 みそ汁 シーザーサラダ	E:1655kcal C:272.0g P:75.4g D:18.2g F:26.5g S:10.4g	
31日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ほうれん草としいたけのお浸し ヨーグルト	ご飯 清汁 ゆで豚の酢味噌かけ ジャガイモといんげんの和え物	E:1700kcal C:262.6g P:64.1g D:15.2g F:29.4g 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