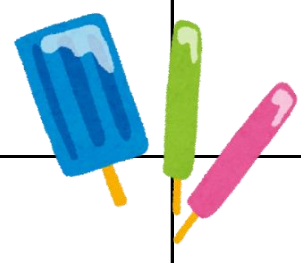
7月　献立表

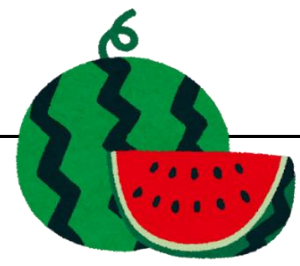
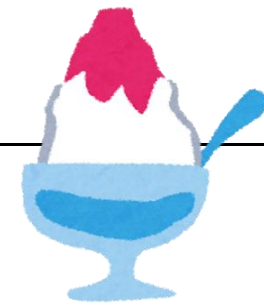
GHわらしべ舎・ひだまりステイ・わらしべ舎西多賀工房・羽黒台工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日（火）		ご飯　味噌汁　鯖の塩焼き　小松菜のピーナッツ和え　ヤクルト	(西多賀）ご飯　味噌汁　鶏肉のパン粉焼き　海藻サラダ　ヨーグルト (羽黒台）彩りちらし　清汁　鶏肉と大根の煮物　和菓子	ご飯　味噌汁　ふわふわ卵の炒めもの　華風和え	E:1920kcal　C:293.2g P:78.9g　D:16.1g F:43.0g　S:10.5g
2日（水）		ご飯　味噌汁　ソーセージ　かぼちゃサラダ　バナナ	ご飯　味噌汁　赤魚のポン酢　キャベツとコーンの胡麻和え　牛乳	ご飯　清汁　肉みそ豆腐ステーキ　大根の和風サラダ	E:1903kcal　C:260.7g P:67.5g　D:15.3g F:63.0g　S:9.8g
3日（木）		ご飯　味噌汁　ささかま　春雨のさっぱりサラダ　ヤクルト	ご飯　コンソメスープ　ポークビーンズ　花野菜サラダ　パイン	わくわくディナー	E:1108kcal　C:194.7g P:44.9g　D:14.7g F:14.9g　S:7.6g
4日（金）		ご飯　味噌汁　納豆　野菜炒め　ヨーグルト	ご飯　味噌汁　豆腐とひき肉の卵とじ　ひじきの炒り煮　牛乳	ご飯　味噌汁　春巻き　ちくわとセロリのサラダ	E:1761kcal　C:255.0g P:67.0g　D:17.2g F:50.1g　S:9.1g
5日（土）		ご飯　味噌汁　しゅうまい　チンゲン菜の中華和え　ヤクルト	七夕そうめん　かきあげ　ソーダゼリー	ご飯　味噌汁　豚肉と野菜のカレー風味　アスパラのゴママヨ和え	E:1886kcal　C:276.9g P:67.3g　D:13.8g F:53.4g　S:12.6g
6日（日）	配食休				
7日（月）	配食休				
8日（火）		ご飯　味噌汁　ほっけ焼き　青菜とえのきのおひたし　ヤクルト	ご飯　味噌汁　牛ごぼうのたまごとじ　ワカメときゅうりの和え物　りんご	ご飯　みそ汁　鶏肉のレモン焼き　ブロッコリーとコーンのサラダ	E:1613kcal　C:235.5g P:78.6g　D:18.5g F:37.2g　S:10.3g
9日（水）		ご飯　味噌汁　卵豆腐　鳴門煮　ヤクルト	スパゲティーミートソース　コンソメスープ　シーザーサラダ　ジョア	ご飯　味噌汁　白身魚のホイル焼き　ほうれん草のお浸し	E:1643kcal　C:265.0g P:71.0g　D:14.5g F:29.8g　S:10.4g
10日（木）		ご飯　味噌汁　めかぶ　もやしとちくわの中華カレー炒め　パイン	ご飯　清汁　さばの香り揚げ　油揚げと大根の味噌だれ温サラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　プレーンオムレツ　トマトとオクラのサラダ	E:1858kcal　C:237.2g P:72.0g　D:16.5g F:64.9g　S:8.6g
11日（金）	西多賀バースデーメニュー	ご飯　味噌汁　卯の花炒り　さつまあげ　ゼリー	ソースかつ丼　味噌汁　ほうれん草の磯和え　ヨーグルト	冷やしたぬきうどん　南瓜の含め煮　キャベツのゆかり和え	E:1537kcal　C:252.6g P:63.3g　D:19.7g F:24.2g　S:9.9g
12日（土）		ご飯　みそ汁　ミートボール　もやしのナムル　ヤクルト	ご飯　清汁　豚肉となすの味噌炒め　ミモザサラダ　すいか	ご飯　味噌汁　エビ玉のケチャップあんかけ　青菜のピーナツ和え	E:1790kcal　C:251.7g P:63.9g　D:17.8g F:55.7g　S:8.2g
13日（日）	配食休				
14日（月）	配食休				
15日（火）		ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き　白菜のお浸し　ヤクルト	ご飯　中華スープ　ぎょうざ　拌三絲　オレンジ	ご飯　みそ汁　親子煮　きゅうりと玉ねぎの和え物	E:1696kcal　C:256.0g P:66.9g　D:11.5g F:40.9g　S:11.9g
16日（水）		ご飯　味噌汁　ソーセージ　ほうれん草としいたけのお浸し　ヤクルト	ご飯　みそ汁　鰆のチーズ焼き　コーンサラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　ゆで豚の酢味噌かけ　ジャガイモといんげんの和え物	E:1723kcal　C:256.7g P:73.0g　D:15.9g F:42.7g　S:9.3g

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

7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（木）		ご飯 味噌汁 温泉卵 ひじきと大豆の炒り煮 ゼリー	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 いかの中華サラダ ヨーグルト	ご飯 清汁 ぶりの照り焼き 温野菜のなめたけがけ	E:1743kcal C:258.8g P:70.5g D:16.1g F:38.3g S:10.4g
18日（金）	羽黒台バースデーメニュー	ご飯 みそ汁 とろろ 角こんとごぼうの炒り煮 りんご	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの きゅうりとザーサイのサラダ	E:1852kcal C:256.8g P:74.1g D:22.0g F:57.3g S:14.2g
19日（土）		ご飯 味噌汁 納豆 野菜の煮物 ヨーグルト	冷やし卵うどん 魚のフライサラダ 牛乳寒天	ご飯 清汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 小松菜ともやしのおひたし	E:1751kcal C:241.8g P:70.3g D:16.6g F:52.1g S:9.2g
20日（日）	配食休				
21日（月）	配食休				
22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 白身魚のムニエル グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁牛肉とレンコンの炒め煮 ワカメときゅうりの和え物	E:1655kcal C:258.4g P:72.7g D:16.6g F:33.4g S:9.8g
23日（水）		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 豚肉と糸こんの炒め煮 ゼリー	ご飯 コンソメスープ ピザ風ハンバーグ or チキンカレー 盛り合わせサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー 白菜の炒め煮	E:1738kcal C:258.0g P:75.1g D:14.3g F:42.4g S:10.3g
24日（木）		ご飯 味噌汁 めかぶ 大根とがんもの煮物 バナナ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ほうれん草のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースがけ ブロッコリーのサラダ	E:1558kcal C:257.9g P:57.6g D:20.5g F:32.1g S:8.3g
25日（金）		ご飯 味噌汁 ささかま 五目きんぴら ヤクルト	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー キャベツと春雨のサラダ すいか	ご飯 清汁 鶏肉とピーマンの味噌炒め もやしときゅうりの酢の物	E:1629kcal C:256.0g P:67.6g D:14.8g F:34.8g S:9.8g
26日（土）		ご飯 味噌汁 ミートボール ポテトサラダ ヨーグルト	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	卵とじ丼 みそ汁 冷菜のゴマダレ	E:2015kcal C:268.0g P:83.1g D:18.2g F:64.5g S:10.5g
27日（日）	配食休				
28日（月）	配食休				
29日（火）		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜と人参のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根とツナのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみそ炒め 中華風酢の物	E:1559kcal C:238.3g P:79.8g D:11.9g F:27.2g S:10.1g
30日（水）		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の辛し和え ヤクルト	（西多賀工房）わんこそば大会 （羽黒台工房）冷やしわかめそば 天ぷらもりあわせ ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1801kcal C:272.0g P:54.7g D:15.9g F:38.9g S:7.2g
31日（木）		ご飯 味噌汁スクランブルエッグ ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 豚汁 ほっけ焼き ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ピーマン肉づめ 油揚げと水菜のサラダ	E:1811kcal C:237.5g P:83.1g D:19.5g F:57.2g 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