

8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

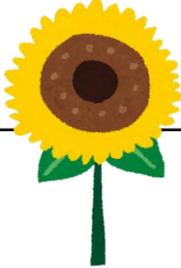
| 日 | 予定 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 栄養価 |
|------------|---------------------|--|--|--|---|
| 1日 (金) | 羽黒台 パステル メニュー | ご飯 味噌汁 ソーセージ 青菜とえのきの おひたし ゼリー | ご飯 わかめスープ 焼き肉 拌三絲 ジョア | ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため レタスとコーンのサラダ | E:1758kcal C:236.7g P:77.5g D:11.9g F:51.6g S:8.4g |
| 2日 (土) | | ご飯 味噌汁 ささかま ヒジキと生揚げの 煮つけ ヤクルト | うめごはん みそ汁 ごま風味の肉じゃが ほうれん草のお浸し すいか | ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ わかめ生 姜和え | E:1598kcal C:267.5g P:72.3g D:16.5g F:23.9g S:12.3g |
| 3日 (日) | 配食休 | | | | |
| 4日 (月) | 配食休 | | | | |
| 5日 (火) | | ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 青菜の磯部 和え ヤクルト | 枝豆入りひき肉カレー スープ 野菜サラダ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ キャベツの レモン和え | E:1869kcal C:256.2g P:75.8g D:15.7g F:56.1g S:9.5g |
| 6日 (水) | | ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 大根と油麩の 煮物 ヤクルト | ご飯 中華スープ かにたま 中華クラゲの サラダ パイン | ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒 め もやしと油揚げの胡麻和え | E:1562kcal C:235.3g P:63.1g D:15.8g F:38.3g S:8.1g |
| 7日 (木) | | ご飯 味噌汁 とろろ モヤシと豚肉の炒め もの オレンジ | ご飯 味噌汁 鮭のムニエル彩り野菜添え きゅうりと玉ねぎの和え物 牛乳 | ご飯 味噌汁 しょうまい 春雨とワカメのサ ラダ | E:1615kcal C:257.5g P:62.5g D:13.9g F:35.0g S:11.0g |
| 8日 (金) | | ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ ヤクルト | ご飯 味噌汁 鶏肉となすの香りソースかけ チョレギサラダ 牛乳 | ご飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草としいた けのお浸し | E:1817kcal C:247.5g P:84.6g D:15.2g F:50.6g S:9.8g |
| 9日 (土) | | ご飯 味噌汁 オクラ納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト | 冷やし中華 もやしと胡麻のスープ あんみ つ | ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 和風サラダ | E:1687kcal C:275.5g P:70.0g D:18.8g F:28.4g S:9.8g |
| 10日 (日) | 配食休 | | | | |
| 11日 (月) | 配食休 | | | | |
| 12日 (火) | | ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 小松菜のお浸し ヤクルト | ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため フ ロココリーのピーナツ和え パイン | とろろそば 角こんとごぼうの炒り煮 ゼリー | E:1617kcal C:263.4g P:75.4g D:21.1g F:29.2g S:13.1g |
| 13日 (水) | 夏季休暇 | | | | |
| 14日 (木) | 夏季休暇 | | | | |
| 15日 (金) | 夏季休暇 | | | | |
| 16日 (土) | 西多賀 パステル メニュー | ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 白菜のお 浸し ヨーグルト(ソフール) | ご飯 味噌汁 ハンバーグ 青菜とツナの和 え物 オレンジ | 油麩丼 味噌汁 ごぼうサラダ | E:1680kcal C:245.6g P:67.0g D:12.7g F:43.6g S:11.0g |

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

8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 (日) | 配食休 | | | | |
| 18日 (月) | 配食休 | | | | |
| 19日 (火) | | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 小松菜ともやしのおひたし 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き コーンサラダ パイン | ご飯 みそ汁 豆腐ステーキひき肉きのこソース もやしときゅうりの酢の物 | E:1600kcal C:236.1g P:82.8g D:16.7g F:33.6g S:9.8g |
| 20日 (水) | | ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのごま和え ヤクルト | カリカリ豚肉の冷やしそば アスパラサラダ すいか | ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ | E:1760kcal C:248.8g P:74.6g D:18.1g F:52.0g S:11.0g |
| 21日 (木) | | ご飯 みそ汁 納豆 白菜の煮びたし パナ+ | ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ もやしときゅうりの酢の物 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉のレモンバターステーキ 青菜のなめたけ和え | E:1821kcal C:240.0g P:79.7g D:19.3g F:56.6g S:9.5g |
| 22日 (金) | | ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ かぼちゃのバター煮 ヨーグルト | ご飯 モロヘイヤとベーコンのスープ メンチカツ とろろてんサラダ ゼリー | カレーピラフ コーンスープ ミモザサラダ | E:1761kcal C:268.2g P:43.4g D:13.4g F:47.6g S:6.9g |
| 23日 (土) | | ご飯 味噌汁 さつまあげ ふきの煮つけ ヤクルト | ネバトロ丼 味噌汁 鯖の塩焼き きゅうりとキャベツの浅漬け 牛乳 | ご飯 清汁 にらの卵とじ 茄子とみょうがの酢味噌和え | E:1778kcal C:258.6g P:74.5g D:12.8g F:39.8g S:10.3g |
| 24日 (日) | 配食休 |  |  | | |
| 25日 (月) | 配食休 | | | | |
| 26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 みそけんちん汁 ぶりの照り焼き ほうれん草と人参のお浸し ヨーグルト | ジャージャー麺 さつま芋の旨煮 フロッコリーのサラダ | E:1948kcal C:305.2g P:76.9g D:22.1g F:42.0g S:11.2g |
| 27日 (水) | | ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め ヤクルト | ガッパオ or エビチャーハン わかめスープ 大根の中華サラダ ジョア | ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 海藻サラダ | E:1603kcal C:248.7g P:69.9g D:11.7g F:35.4g S:9.0g |
| 28日 (木) | | ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮 パイン | サラダうどん キャベツとコーンの胡麻和え ミルク葛餅風 | ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 青菜とちくわのわさび和え | E:1563kcal C:244.5g P:65.0g D:17.5g F:35.3g S:9.4g |
| 29日 (金) | | ご飯 味噌汁 温泉卵 すき昆布の炒め煮 ゼリー | ご飯 味噌汁 カラフル麻婆豆腐 チンゲンサイのナムル パイン | ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き グリーンサラダ | E:1744kcal C:237.3g P:67.5g D:14.9g F:49.8g S:10.2g |
| 30日 (土) | | ご飯 味噌汁 ささかま 卵の花炒り ヤクルト | ご飯 味噌汁 はんぺんフライ トマトときゅうりのマリネ 牛乳 | ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 小松菜のおかかマヨ | E:1788kcal C:250.1g P:74.3g D:16.7g F:50.9g S:11.3g |
| 31日 (日) | 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