

10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

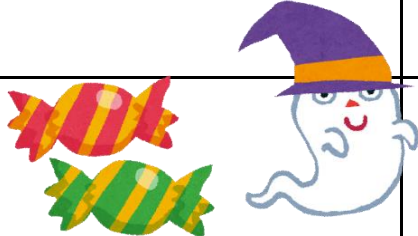
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 青菜の磯部和え ヤクルト	ご飯 ねぎと生姜のスープ はるまき キャベツの中華あえ 牛乳	ご飯 味噌汁 鰯のムニエル彩り野菜添え ほうれん草のえのき和え	E:1618kcal C:241.1g P:61.0g D:15.4g F:42.7g S:7.4g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ もやしとちくわの中華カレー炒め パナナ	ご飯 すまし汁 豆腐とえびのからみそ炒め 海藻サラダ 牛乳	わくわくディナー	E:1102kcal C:173.4g P:45.3g D:11.7g F:22.7g S:7.0g
3日 (金)	西多賀 パースデー メニュー	ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 大根と油麴の煮物 パイン	オムライス コンソメスープ グリーンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 肉じゃが きゅうりと玉ねぎの和え物	E:1677kcal C:277.2g P:60.0g D:15.6g F:32.2g S:9.7g
4日 (土)		ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ マカロニサラダ ヤクルト	鶏ごぼうごはん 味噌汁 赤魚の塩焼き ほうれん草のお浸し お月見まんじゅう	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め チョレギサラダ	E:1870kcal C:268.9g P:74.0g D:14.9g F:50.8g S:10.6g
5日 (日)	配食休				
6日 (月)	配食休	お月見			
7日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモンバターステーキ フロッコリーのピーナツ和え 梨	卵としじみ みそ汁 青菜とちくわのわさび和え	E:1806kcal C:244.6g P:78.0g D:14.5g F:54.1g S:10.7g
8日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール ポテトサラダ ヤクルト	焼きうどん わかめスープ 小松菜とベーコンのサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 きゃべつの磯部和え	E:1751kcal C:233.7g P:61.2g D:15.0g F:59.8g S:8.9g
9日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ひじきの炒り煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 きゃべつの磯部和え	E:1513kcal C:247.1g P:63.9g D:19.5g F:29.2g S:12.0g
10日 (金)	羽黒台 パースデー メニュー	ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鰯フライ ミモザサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いため いんげんゴマ和え	E:2090kcal C:292.7g P:74.3g D:15.0g F:66.3g S:12.3g
11日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 切り干し大根炒り煮 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしとハムの酢の物 オレンジ	チキンピラフ コンソメスープ フロッコリーのサラダ	E:1562kcal C:252.7g P:58.0g D:18.6g F:33.7g S:8.6g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休	 スポーツの日			
14日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し ヨーグルト	ゆかいご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースがけ 胡瓜とカニカマの酢の物 パイン	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ コールスローサラダ	E:1605kcal C:253.3g P:64.9g D:13.7g F:32.9g S:10.8g
15日 (水)		ご飯 味噌汁 温泉卵 すき昆布の炒め煮 パナナ	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ 温大根サラダ	E:1685kcal C:258.9g P:47.9g D:17.4g F:44.0g S:7.7g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ ヤクルト	ミルクスープ/パスタ コンソメスープ 野菜サラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のごま和え	E:1796kcal C:273.8g P:74.7g D:22.5g F:43.0g S:8.5g

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

10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 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 白菜とザーサイの炒めもの パイン	ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため 小松菜のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツのレモン和え	E:1877Kcal C:228.1g P:76.0g D:13.4g F:70.7g S:12.6g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒り煮 ヤクルト	(西多賀)わらしべ祭  (羽黒台) ご飯 豚汁 赤魚の塩焼き ワカメときゅうりの和え物 ヨーグルト	配食休	E:1051kcal C:178.9g P:47.5g D:13.7g F:15.4g S:8.1g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21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 中華スープ ぎょうざ 青菜のマヨネーズ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー炒め ほうれん草のしめじ和え	E:1862Kcal C:275.3g P:72.3g D:19.0g F:50.2g S:10.9g
22日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ モヤシと豚肉の炒めもの パナナ	かき揚げ丼 or 三色丼 味噌汁 油揚げと水菜のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 わかめ生姜和え	E:1891Kcal C:270.3g P:69.9g D:16.2g F:55.7g S:11.0g
23日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め ヤクルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のクリーム ソース フロッコリーのごまドレッシング和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー キャベツのスープ煮	E:1590Kcal C:247.8g P:66.0g D:15.2g F:34.5g S:11.8g
24日 (金)		ご飯 味噌汁 ささかま ヒジキと生揚げの煮つけ ゼリー	肉そば 金平ごぼう 牛乳寒天	ご飯 味噌汁 かにたま 春雨とワカメのサラダ	E:1707Kcal C:267.2g P:74.5g D:17.3g F:34.8g S:12.7g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 大根とはんぺんの煮物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼き肉 アスパラサラダ 梨	ハヤシライス コンソメスープ レタスと コーンのサラダ	E:1569Kcal C:243.2g P:64.6g D:14.7g F:29.8g S:10.9g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28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 わかめスープ マーボー豆腐 拌 三絲 パイン	ご飯 スープ 鶏肉のカレークリーム煮 キャベツの胡麻和え	E:1675Kcal C:250.1g P:67.8g D:14.3g F:42.5g S:8.9g
29日 (水)		ご飯 味噌汁 ハムエッグ フロッコリーのピーナツ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャプ チェ 大学芋 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 青菜のな めたけ和え	E:1840Kcal C:266.7g P:74.9g D:22.9g F:49.2g S:9.9g
30日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ 凍り豆腐と野菜の煮物 キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 白菜とひき肉の重ね煮 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ 大根の和風サラダ	E:1858Kcal C:237.3g P:86.4g D:15.8g F:58.3g S:10.8g
31日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 ふきの煮つけ 柿	バターライス コンソメスープ ハロウィンハンバーグ ハロウィンデザート 	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとし 小松菜と人参のお浸し	E:1814Kcal C:269.2g P:70.5g D:17.0g F:48.0g S:8.8g

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