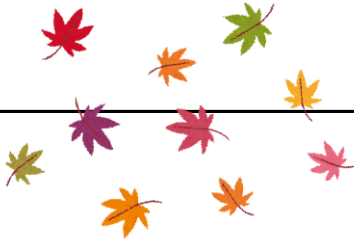


11月 献立表

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 (土)		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 ふわふわ卵の炒めもの 青菜 の磯部和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚キムチ 海藻サラダ	E:2090kcal C:313.2g P:79.2g D:14.0g F:52.4g S:10.1g
2日 (日)	配食休				
3日 (月)	配食休				
4日 (火)		ご飯 味噌汁 鰯の塩焼き ほうれん草のし めじ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ツナときゅうりの和 え物 ヨーグルト	きつねうどん 青菜とハムの和え物 ゼリー	E:1582kcal C:247.0g P:69.2g D:18.1g F:30.1g S:13.5g
5日 (水)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の お浸し りんご	ご飯 つみれ汁 大根のおでん風 ほうれん 草と人参のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 油 揚げと水菜のサラダ	E:1738kcal C:236.5g P:75.5g D:16.2g F:41.0g S:7.6g
6日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま ヒジキと生揚げの 煮つけ ヤクルト	ご飯 味噌汁 親子煮 カニと長芋の酢の 物 牛乳	わくわくティー	E:1282kcal C:176.8g P:58.9g D:9.5g F:35.1g S:7.6g
7日 (金)	西多賀 パースデー メニュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き かぼちゃサラダ ヤクルト	鶏塩ラーメン フロッコリーのサラダ フルー ツパンチ	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー キャベ ツの胡麻和え	E:1835kcal C:282.4g P:75.7g D:19.0g F:42.8g S:13.0g
8日 (土)		ご飯 味噌汁 めかぶ 豚肉と糸こんにの炒り 煮 ゼリー	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 オムレツ コーンサラダ	E:1679kcal C:243.7g P:63.7g D:15.4g F:46.9g S:8.3g
9日 (日)	配食休				
10日 (月)	配食休				
11日 (火)		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 鶏肉の生巻焼き もやしと きゅうりの酢の物 柿	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの ごぼ うサラダ	E:1656kcal C:239.7g P:78.8g D:18.2g F:40.3g S:9.7g
12日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 切り干し大根炒り煮 ゼリー	おかめうどん 南瓜の含め煮 パナナのヨー グルト和え	ご飯 味噌汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き キャベツのさっと煮	E:1649kcal C:268.9g P:68.8g D:19.3g F:31.0g S:10.6g
13日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め オ レンジ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のピリ辛炒め ア スパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いた め もやしとひき肉のサラダ	E:1889kcal C:257.3g P:78.2g D:19.1g F:58.9g S:10.0g
14日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 キ ウイフルーツ	ご飯 みぞれちゃん汁 カレイの煮付け 小 松菜の辛し和え 牛乳	ちくわ天そば しょうが和え フリン	E:1568kcal C:248.7g P:68.3g D:20.3g F:31.1g S:9.2g
15日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 卵の花炒め ヤ クルト	ご飯 味噌汁 手作りポテトコロッケ フロッ コリーのごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 華風和え	E:1830kcal C:288.2g P:64.1g D:23.2g F:44.7g S:10.9g
16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

11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 (月)	配食休				
18日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ささかまとシーチキンのサラダ オレンジ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの中華あえ	E:1632kcal C:239.4g P:80.8g D:16.9g F:35.8g S:11.4g
19日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ かぼちゃサラダ ヤクルト	さつまいもごはん 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 牛乳 	ご飯 味噌汁 ニラ玉 和風サラダ	E:1659kcal C:238.1g P:63.5g D:13.6g F:47.1g S:9.2g
20日 (木)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 里芋の南蛮煮 パインのヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 盛り合わせサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き かにの酢の物	E:1657kcal C:245.1g P:68.7g D:13.4g F:41.9g S:9.8g
21日 (金)	羽黒台 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 パナナ	五目チャーハン わかめスープ 蒸し鶏のサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースかけ ワカメときゅうりの和え物	E:1609kcal C:264.0g P:60.6g D:17.2g F:33.4g S:9.5g
22日 (土)		ご飯 味噌汁 しょうまい ふきの煮つけ ヤクルト	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 野菜の胡麻酢和え ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ フロッコリーとコーンのサラダ	E:1928kcal C:258.8g P:73.8g D:17.4g F:63.5g S:11.3g
23日 (日)	配食休				
24日 (月)	配食休				
25日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し ヤクルト	ご飯 きのこと卵のスープ メンチカツ 春雨の酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の卵とじ ひじきと根菜のサラダ	E:1766kcal C:258.6g P:71.4g D:13.0g F:46.4g S:11.1g
26日 (水)		ご飯 みそ汁 とうろ モヤシと豚肉の炒めもの パイン	照り焼きチキンと海苔のドリア or チーズカレー コンソメスープ 温野菜サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ キャベツのおかか和え	E:1682kcal C:266.1g P:68.7g D:18.8g F:29.9g S:9.9g
27日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 白菜の炒め煮 ヤクルト	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ 青菜のおろしあえ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め キャベツとコーンの胡麻和え	E:1855kcal C:260.2g P:73.1g D:19.2g F:54.8g S:10.5g
28日 (金)		ご飯 味噌汁 スクランフルエッグ 小松菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 鶏吉野汁 鯖の塩焼き 小松菜と人参のお浸し パナナ	牛丼 味噌汁 花野菜サラダ	E:1700kcal C:262.2g P:78.1g D:18.1g F:34.6g S:9.7g
29日 (土)	職員 リクエスト メニュー	ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツのゆかり和え ヤクルト	マーボー焼きそば 中華スープ 大根の中華サラダ ゼリー 	ご飯 味噌汁 鰻のフライパン蒸し ワカメのボン酢和え	E:1570kcal C:220.6g P:57.4g D:13.4g F:36.0g S:7.2g
30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