

12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 (月)	配食休				
2日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 青菜とえのきのおひたし ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き フロッコリーのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみそ炒め 華風和え	E:1735kcal C:242.0g P:78.7g D:16.8g F:46.8g S:12.3g
3日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 鳴門煮 ヨーグルト	トマトクリームパスタ スープ 野菜サラダゼリー	ご飯 味噌汁 春巻き 野菜の中華和え	E:1590kcal C:259.2g P:42.8g D:15.0g F:39.7g S:8.1g
4日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま 角こんとごぼりの炒り煮 ヤクルト	ご飯 豚汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 牛乳	わくわくティナー	E:1200kcal C:181.6g P:51.7g D:13.2g F:28.3g S:9.7g
5日 (金)		ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの煮つけ パイン	ご飯 味噌汁 豚肉のわさび醤油焼き 青菜の磯部和え 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのムニエル フロッコリーとコーンのサラダ	E:1605Kca C:224.5g P:73.7g D:17.5g F:38.3g S:9.0g
6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 ちくわの三色揚げ キャベツのおかか和え ジョア	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー風味 大学芋	E:1941Kca C:289.6g P:66.5g D:13.5g F:54.6g S:10.5g
7日 (日)	配食休				
8日 (月)	配食休				
9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 中華スープ ぎょうざ 中華風酢の物 パイン	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ ゼリー	E:1908kcal C:291.4g P:66.2g D:14.8g F:48.6g S:11.3g
10日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ワカメのボン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ コーンサラダ	E:1757kcal C:254.2g P:72.4g D:16.2g F:47.7g S:7.8g
11日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 小松菜と人参のお浸し りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉とピーマンの炒めもの フロッコリーのごま和え	E:1642kcal C:258.3g P:75.4g D:20.5g F:32.1g S:12.5g
12日 (金)	羽黒台 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 納豆 野菜の煮物 ゼリー	ビーフストロガノフ スープ シーザーサラダ ヨーグルト	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 キャベツの中華あえ	E:1635Kca C:242.8g P:61.7g D:14.6g F:39.7g S:6.6g
13日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 白菜と人参のお浸し パナナ	ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ 青菜のピーナツ和え 牛乳	エビピラフ コンソメスープ 盛り合わせサラダ	E:1777Kca C:258.0g P:70.3g D:15.4g F:48.7g S:9.5g
14日 (日)	配食休				
15日 (月)	配食休				
16日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル彩り野菜添え 海藻サラダ オレンジ	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 もやしときゅうりの酢の物	E:1687kcal C:246.5g P:69.5g D:17.1g F:43.6g S:11.3g

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

12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所・羽黒台工所

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (水)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の和え物 ゼリー	ロコモコ丼 or 味噌豚キャベツ丼 わかめスープ 小松菜のおかかマヨ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 温野菜のなめたけかけ	E:1800kcal C:261.4g P:60.0g D:14.4g F:42.8g S:8.3g
18日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ モヤシと豚肉の炒めもの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース 炒め きゅうりとザーサイのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 牛肉としらたきのチャフチェ フロッコリーのごまドレッシング和え	E:1604kcal C:223.6g P:65.9g D:19.6g F:47.0g S:11.6g
19日 (金)	西多賀 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 しゅうまい キャベツのゆかり和え ヨーグルト	ご飯 スープ クリームコロッケ 卵と温野菜のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 かにたま チンゲンサイのナムル	E:1858kcal C:269.0g P:64.2g D:13.6g F:58.9g S:9.5g
20日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール ポテトサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 たらのチーズ焼き 小松菜のごま和え 牛乳	ご飯 すまし汁 豆腐のあんかけ もやしとにらの辛子酢味噌和え	E:1783kcal C:254.5g P:72.7g D:12.9g F:49.5g S:11.0g
21日 (日)	配食休				
22日 (月)	配食休	冬至			
23日 (火)		ご飯 みそ汁 鰯の塩焼き 白菜のお浸し ヤクルト	あんかけうどん 南瓜の小倉煮 どんやき(カスタード)	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き ほうれん草のしめじ和え	E:1654kcal C:243.8g P:68.9g D:14.4g F:41.1g S:10.7g
24日 (水)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ヒジキと生揚げの煮つけ ヤクルト	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 青菜とシイタケの和え物 パイン	ご飯 ビーフシチュー 魚のフライサラダ	E:1836kcal C:260.0g P:82.4g D:17.3g F:49.7g S:10.9g
25日 (木)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 大根と油麴の煮物 ゼリー	フレッシュトマトのピラフ コーンスープ ローストチキン クリスマスサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け きゅうりと玉ねぎの和え物	E:1723kcal C:233.6g P:65.8g D:10.5g F:56.7g S:11.9g
26日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	(西多賀) イベント給食 鍋パーティー (羽黒台)カレーライス コンソメスープ レタスサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほうれん草の卵とじ もやしとちくわの和え物	E:1852kcal C:278.5g P:63.1g D:14.8g F:50.6g S:11.5g
27日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め煮 ヨーグルト	きつねたぬきそば 栗きんとん 白菜とキャベツの浅漬け みかん	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1707kcal C:282.0g P:53.8g D:19.0g F:33.1g S:9.9g
28日 (日)	配食休				
29日 (月)	配食休				
30日 (火)	配食休		良いお年を		
31日 (水)	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