

2月 献立表



GHわらしへ倉・ひだまりステイ・わらしへ倉西多賀工房・羽黒台工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (日)	配食休				
2日 (月)	配食休				
3日 (火) 節分	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜の辛し和え ヤクルト	太巻き寿司 清汁 鶏肉と大根の煮物 ジョア		ご飯 中華スープ 回鍋肉 青菜とシイタケの和え物	E:1654kcal C:274.1g P:74.9g D:16.5g F:28.5g S:9.7g
4日 (水)	ご飯 味噌汁 さつまあげ ヒジキと生揚げの煮つけ ゼリー	ご飯 中華スープ ぎょうざ 春雨とワカメのサラダりんご		ご飯 すまし汁 にらの卵とじ ちくわの酢味噌あえ	E:1682kcal C:268.0g P:63.5g D:15.0g F:37.7g S:10.7g
5日 (木)	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポテトサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 切り干し大根炒り煮 バナナ		わくわくティナー	E:1246kcal C:183.0g P:48.2g D:12.7g F:34.8g S:6.4g
6日 (金) 西多賀バースデーメニュー	ご飯 みそ汁 めかぶ 大豆モヤシと豚肉の炒めもの オレンジ	ミートボールカレー コンソメスープ コールスローサラダ ゼリー		ご飯 味噌汁 醤のフライパン蒸し プロッコリーのピーナツ和え	E:1751kcal C:265.1g P:62.0g D:17.1g F:46.6g S:10.7g
7日 (土)	ご飯 みそ汁 ソーセージ ごぼうサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ほうれん草のしめじ和え 牛乳		ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 長芋の梅肉和え	E:1860kcal C:249.8g P:71.8g D:15.5g F:60.5g S:9.1g
8日 (日)	配食休				
9日 (月)	配食休				
10日 (火)	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 小松菜のお浸し ヤクルト	塩焼きそば 中華スープ プロッコリーのごまドレッシング和え ヨーグルト		チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ	E:1620kcal C:253.6g P:62.2g D:17.2g F:36.1g S:11.1g
11日 (水)	配食休 建国記念 				
12日 (木)	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 鶏吉野汁 ぶりの照り焼き ワカメのポン酢和え 牛乳		ご飯 みそ汁 牛肉とアスパラの炒め物 大根の中華サラダ	E:1829kcal C:249.9g P:82.8g D:15.5g F:50.2g S:10.5g
13日 (金) 羽黒台バースデーメニュー	ご飯 味噌汁 ささかま 野菜炒め ヤクルト	甘辛からあげ丼 味噌汁 キャベツのカレー マヨ和え ゼリー		ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め 中華風酢の物	E:1811kcal C:268.5g P:60.5g D:13.5g F:50.5g S:8.8g
14日 (土) HAPPY VALENTINE'S DAY ❤	ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜のお浸し ヨーグルト	ライスコロッケ ミルクチャウダー 野菜サラダ バレンタインデザート		ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ 小松菜のごま和え	E:1933kcal C:270.3g P:59.0g D:16.8g F:55.3g S:7.8g
15日 (日)	配食休				
16日 (月)	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

2月 献立表



GHわらしへ舎・ひだまりステイ・わらしへ舎西多賀工房・羽黒台工房

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (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 味噌汁 鶏肉のレモン焼き コーンサラダ 牛乳	エビピラフ コンソメスープ グリーンサラダ	E:1562kcal C:242.4g P:66.2g D:12.1g F:32.9g S:11.2g
18日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 ヤクルト	みそにごみうどん ほうれん草と人参のお浸し フルーチェ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け もやしとハムの酢の物	E:1526kcal C:257.7g P:60.8g D:15.9g F:19.5g S:11.9g
19日 (木)		ご飯 味噌汁 しゅうまい キャベツのおかか和え ゼリー	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとじ 温大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ポークビーンス ジャガイモといんげんの和え物	E:1863kcal C:282.6g P:83.4g D:20.9g F:41.9g S:10.0g
20日 (金)		ご飯 みそ汁 ソーセージ 白菜と春雨のあっさり炒め ヤクルト	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ささかまとシーチキンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ ほうれん草のえのき和え	E:1739kcal C:238.2g P:79.2g D:14.4g F:48.5g S:10.9g
21日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 もやしとちくわの中華カレー炒め ヨーグルト	ご飯 味噌汁 大根のおでん風 小松菜と人参のお浸し バナナ	ご飯 味噌汁 春巻き キャベツの中華あえ	E:1589kcal C:259.9g P:59.8g D:20.5g F:32.0g S:10.3g
22日 (日)	配食休				
23日 (月)	配食休				
24日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き きゃべつの磯部和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いため 小松菜のおかかマヨ ヨーグルト	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 白菜と人参のお浸し	E:1694kcal C:244.2g P:70.9g D:15.2g F:46.0g S:10.3g
25日 (水)		ご飯 味噌汁 温泉卵 凍り豆腐と野菜の煮物 バナナ	豚キムチ丼 or 中華丼 わかめスープ 盛り合わせサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青菜のなめたけ和え	E:1775kcal C:263.6g P:88.8g D:19.4g F:31.8g S:9.3g
26日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 春雨のさっぽりサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 サバのカレー・ソテー チンゲンサイのナムル 牛乳	ご飯 味噌汁 ブレーンオムレツ 海藻サラダ	E:1826kcal C:250.2g P:64.3g D:11.9g F:58.0g S:10.0g
27日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ 豚肉と糸こんの炒り煮 ヤクルト	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ちくわ天そば しょうが和え ブ林	E:1698kcal C:270.3g P:67.4g D:21.4g F:37.4g S:9.7g
28日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ カボチャのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 小松菜のピーナッツ和え ゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 ワカメときゅうりの和え物	E:1595kcal C:248.9g P:60.3g D:14.0g F:25.5g S:9.0g

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