

# 4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
1日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 野菜炒め ヤクルト	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ キャベツのカレーマヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 回鍋肉 温大根サラダ	E:1743kcal C:250.6g P:64.7g D:19.9g F:51.7g S:10.0g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま ふきの煮つけ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 青菜のピーナツ和え 牛乳	わくわくティナー	E:1220kcal C:174.7g P:56.2g D:13.3g F:30.5g S:7.3g
3日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の辛し和え ヤクルト	長崎ちゃんぽん風麺 フロッキーのごまドレッシング和え 牛乳寒天	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ もやしときゅうりの梅肉和え	E:1714kcal C:275.0g P:65.8g D:17.1g F:24.7g S:12.4g
4日 (土)	西多賀入会式	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	ちらし寿司/ご飯 清汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草と人参のお浸し 和菓子/牛乳	カレーピラフ コンソメスープ 野菜サラダ	E:1628kcal C:262.3g P:54.3g D:15.2g F:36.8g S:8.0g
5日 (日)	配食休				
6日 (月)	配食休				
7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 牛皿 フロッキーのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ 青菜となめこのおろしあえ	E:1730kcal C:251.9g P:78.8g D:18.5g F:42.8g S:14.1g
8日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 大根と舞茸の煮付け ゼリー	たけのご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 菜の花のおかか和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き ワカメときゅうりの和え物	E:1464kcal C:224.8g P:63.8g D:16.2g F:31.2g S:11.5g
9日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ ポテトサラダ パナナ	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ 小松菜ともやしのおひたし 牛乳	ご飯 味噌汁 春巻き コールスローサラダ	E:1848kcal C:251.0g P:63.6g D:15.1g F:62.7g S:8.7g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 豚肉と糸こんにゃくの炒め煮 ヤクルト	ソース焼きそば わかめスープ トマトと青じそのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し ほうれん草のしめじ和え	E:1791kcal C:259.0g P:71.4g D:17.8g F:48.1g S:10.8g
11日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 すき昆布の炒め煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ジャがいもの煮物 ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉とこんにゃくの炒め きゅうりとザーサイのサラダ	E:1637kcal C:249.4g P:64.2g D:16.9g F:33.7g S:13.5g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休				
14日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き キャベツの中華あえ ヨーグルト	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 みそ汁 鶏肉の生姜焼き ワカメのポン酢和え	E:1676kcal C:228.1g P:72.9g D:15.2g F:47.6g S:7.5g
15日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草のえのき和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ささかまとシーチキンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のポン酢 ひじきの炒り煮	E:1670kcal C:239.9g P:71.6g D:14.1g F:44.2g S:10.8g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 しゅうまい フロッキーのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のフロバンス風 春雨とワカメのサラダ パイン	わくわくティナー	E:1302kcal C:197.8g P:48.5g D:12.7g F:34.5g S:7.3g

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

# 4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
17日 (金)	羽黒台 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ バナナ	サラダ寿司 味噌汁 白菜の煮びたし ジョ ア	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 もやしとハム の酢の物	E:1813kcal C:274.8g P:70.0g D:12.0g F:45.3g S:10.8g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 めかぶ 野菜の煮物ゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐のカレー炒め チョレギサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚カツ ほうれん草の磯和え	E:1616kcal C:248.4g P:72.2g D:17.6g F:34.0g S:9.5g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお 浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 花野 菜サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみ炒め もやしと油揚げの胡麻和え	E:1657kcal C:243.0g P:74.1g D:16.4g F:40.1g S:10.7g
22日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 春雨のさっぱり サラダ ヤクルト	豚天丼 or 親子丼 みそ汁 菜の花辛子和 え ジョア	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 きゃ べつと若芽の辛し和え	E:1793kcal C:282.8g P:68.5g D:14.3g F:39.4g S:10.6g
23日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま 凍り豆腐と野菜の 煮物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 たらのチーズ焼き 油揚げと 水菜のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャフチ 大学芋	E:1819kcal C:274.6g P:82.6g D:17.4g F:39.7g S:9.8g
24日 (金)		ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ かぼちゃ サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華風煮 フ ロココリーのピーナツ和え 牛乳	ちくわ天うどん しょうが和え フリン	E:1884kcal C:279.0g P:76.8g D:20.9g F:49.5g S:9.9g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 野菜と厚揚げの煮物 ヨーグルト	五目チャーハン わかめスープ バンバン ジーサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 白 菜のお浸し	E:1682kcal C:250.6g P:74.8g D:18.2g F:39.6g S:10.4g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28日 (火)		ご飯 味噌汁 とろろ 切り干し大根炒り煮 ヤクルト	ご飯 清汁 鶏肉とピーマンの炒めもの 野 菜サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ニラ玉 胡瓜とカニカマの酢 の物	E:1494kcal C:255.8g P:63.6g D:15.5g F:22.2g S:10.4g
29日 (水)	配食休				
30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 豚汁 鯖の塩焼き 青菜としめじの柚 香和え パイン	カレーライス スープ グリーンサラダ	E:1885kcal C:279.0g P:70.7g D:20.2g F:51.0g 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