

5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



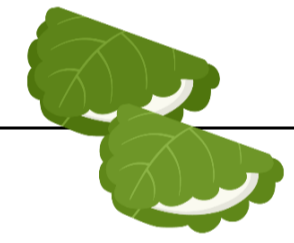

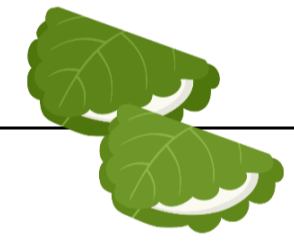

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (金)		ご飯 みそ汁 さつまあげ 里芋の煮付け ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ フロッキーと コーンのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ キャベツの ゆかり和え	E:1694kcal C:250.1g P:70.8g D:14.9g F:42.0g S:8.4g
2日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め ヤ クルト	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 小松菜と人 参のお浸し ジョア	かきあげ丼 味噌汁 ごぼうサラダ	E:1932kcal C:278.4g P:58.3g D:13.1g F:61.4g S:7.5g
3日 (日)	配食休				
4日 (月)	配食休				
5日 (火)	配食休				
6日 (水)	配食休				
7日 (木)		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 拌三絲 オレ ンジ	わくわくティナー	E:1169kcal C:180.3g P:41.6g D:6.6g F:28.8g S:7.8g
8日 (金)	羽黒台 パーステ メニュー	ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ かほ ちのバター煮 オレンジ	ご飯 みそ汁 えびフライ ミモザサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 白 菜の煮びたし	E:1830kcal C:271.2g P:63.3g D:16.1g F:40.8g S:7.6g
9日 (土)		ご飯 味噌汁 とろろ モヤシと豚肉の炒め もの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いた め レタスサラダ	E:1648kcal C:240.9g P:69.4g D:15.6g F:43.9g S:11.7g
10日 (日)	配食休				
11日 (月)	配食休				
12日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 小松菜のお浸 し ヤクルト	ご飯 味噌汁 かにたま フロッキーのピー ナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ワカメときゅうりの 和え物	E:1669kcal C:240.1g P:81.7g D:16.1g F:39.6g S:11.4g
13日 (水)		ご飯 みそ汁 ソーセージ ポテトサラダ ヤ クルト	スパゲティーミートソース コンソメスー プ 野菜サラダ ゼリー	ご飯 清汁 ぶいのんにくしょうゆ焼き ほ うれん草のわさび和え	E:1803kcal C:261.1g P:65.6g D:14.8g F:51.6g S:9.1g
14日 (木)		ご飯 みそ汁 めかぶ 鳴門煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め 中華クラゲのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ 温野菜の なめたけかけ	E:1629kcal C:256.1g P:59.1g D:16.9g F:38.6g S:7.1g
15日 (金)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨のさっぱりサ ラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬 卵の花炒り ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツ のレモン和え	E:1929kcal C:277.1g P:73.6g D:18.6g F:54.7g S:13.8g
16日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜の煮物 ヤクル ト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜とシ イタケの和え物 牛乳	チキンピラフ コンソメスープ フロッキー のサラダ	E:1681kcal C:254.8g P:62.0g D:15.4g F:37.0g S:10.4g

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

5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 (日)	配食休				
18日 (月)	配食休				
19日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツのおかか和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 青菜のマヨネーズ和え パイン	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 小松菜とちくわのサラダ	E:1667kcal C:242.4g P:78.4g D:19.0g F:40.9g S:7.8g
20日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 ひじきと大豆の炒り煮ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖のソテーきのごソース キャベツの磯部和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き レタスとコーンのサラダ	E:1656kcal C:249.1g P:70.7g D:20.1g F:40.7g S:10.9g
21日 (木)		ご飯 味噌汁 ハムエッグ 小松菜のピーナッツ和え ヤクルト	ジャージャー麺 わかめスープ 大根の中華サラダ ヨーグルト	わくわくティナー	E:1279kcal C:192.3g P:50.0g D:12.3g F:30.9g S:8.3g
22日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささかま ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ フロッコリーのごまドレッシング和え 紅茶ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1785kcal C:257.8g P:68.3g D:13.7g F:48.9g S:11.5g
23日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール かぼちゃサラダ オレンジ	ご飯 みそけんちん汁 にらの卵とじ ささかまとシーチキンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 胡瓜とカニカマの酢の物	E:1722kcal C:246.1g P:70.5g D:13.3g F:46.8g S:11.0g
24日 (日)	配食休				
25日 (月)	配食休				
26日 (火)		ご飯 みそ汁 厚焼き五子 切り干し大根炒り煮 ヤクルト	肉そば 菜の花のおかか和え さつま芋の旨煮 牛乳	ご飯 清汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 白菜と人参のお浸し	E:1916kcal C:279.4g P:79.0g D:21.4g F:51.6g S:12.3g
27日 (水)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ヒジキと生揚げの煮つけ パイン	豚しゃぶ長いも丼 or 三色丼 味噌汁 フロッコリーのごま和え ジョア	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し 小松菜のピーナッツ和え	E:1886kcal C:264.6g P:80.2g D:17.0g F:55.9g S:10.9g
28日 (木)		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 肉みそ豆腐ステーキ もやしときゅうりの酢の物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの きゅうりとザーサイのサラダ	E:1957kcal C:257.0g P:74.9g D:14.5g F:66.6g S:16.4g
29日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め ゼリー	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ 花野菜サラダ	E:1744kcal C:261.8g P:65.5g D:19.5g F:45.8g S:9.5g
30日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 大根と油麩の煮物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 海藻サラダ パナナ	ご飯 清汁 ゆで豚の酢味噌かけ ジャガイモといんげんの和え物	E:1618kcal C:250.2g P:61.4g D:12.3g F:36.9g S:8.6g
31日 (日)					

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