

7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 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 豚肉と糸こんにゃくの炒り煮 ゼリー	ご飯 味噌汁 赤魚のポン酢 キャベツとコーンの胡麻和え 牛乳	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ 大根の和風サラダ	E:1715kcal C:246.6g P:65.7g D:15.3g F:48.0g S:9.3g
2日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ 花野菜サラダ パイン	わくわくティナー	E:1108kcal C:194.7g P:44.9g D:14.7g F:14.9g S:7.6g
3日 (金)	西多賀 パーステー メニュー	ご飯 味噌汁 納豆 野菜炒め パナナ	五目チャーハン 中華スープ バンバンジー サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ちくわとセロリのサラダ	E:1591kcal C:263.5g P:66.9g D:17.0g F:28.8g S:8.8g
4日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 ひじきと大豆の炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとし ワカメときゅうりの和え物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鱈のフライパン蒸し フロッコリーのピーナツ和え	E:1723kcal C:246.3g P:79.7g D:19.7g F:44.0g S:9.6g
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 青菜とえのきのおひたし ヤクルト	セタそうめん 2 かきあげ ソーダゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの きゅうりとザーサイのサラダ	E:1711kcal C:258.5g P:70.0g D:16.6g F:40.2g S:16.1g
8日 (水)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 鳴門煮 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 回鍋肉 フロッコリーのごまドレッシング和え すいか	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ほうれん草のお浸し	E:1444kcal C:240.6g P:65.7g D:16.1g F:22.5g S:9.6g
9日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ かぼちゃサラダ	ご飯 清汁 さほの香り揚げ 小松菜と人参のお浸し オレンジ	冷やしためきうどん 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え	E:1485kcal C:210.5g P:48.3g D:13.8g F:44.5g S:7.8g
10日 (金)		ご飯 味噌汁 めかぶ もやしとちくわの中 華カレー炒め 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 盛り合わせサラダ 牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉とピーマンの炒めもの ほうれん草のしめじ和え	E:1640kcal C:240.0g P:70.4g D:18.9g F:42.1g S:8.7g
11日 (土)		ご飯 みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜のお浸し ゼリー	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 拌三絲 ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1776kcal C:274.7g P:49.6g D:11.3g F:39.1g S:10.4g
12日 (日)	配食休				
13日 (月)	配食休				
14日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とし ほうれん草の磯和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉豆腐 もやしときゅうりの酢の物	E:1666kcal C:236.4g P:84.3g D:16.1g F:39.7g S:10.2g
15日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草としいたけのお浸し	ご飯 みそ汁 鱈のチーズ焼き 華風和え ゼリー	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:1556kcal C:245.5g P:66.1g D:15.1g F:32.2g S:8.4g
16日 (木)		ご飯 味噌汁 温泉卵 切り干し大根炒り煮 ゼリー	冷やし鶏塩ラーメン 花野菜サラダ フルーツ	わくわくティナー	E:1011kcal C:151.2g P:44.2g D:13.3g F:13.0g S:7.8g

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

7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 (金)		ご飯 みそ汁 とうろ 角こんとごぼうの炒り煮 りんご	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	卵とし丼 味噌汁 野菜の胡麻酢和え	E:1863kcal C:268.3g P:70.0g D:17.7g F:54.3g S:10.9g
18日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 野菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 海藻サラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の中華風煮 小松菜ともやしのおひたし	E:1490kcal C:251.9g P:72.8g D:19.3g F:18.4g S:10.2g
19日 (日)	配食休				
20日 (月)	配食休				
21日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根 炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャプチェ ワカメときゅうりの和え物	E:1595kcal C:245.3g P:71.6g D:19.3g F:33.5g S:9.5g
22日 (水)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜のお浸し	シーフードカレー or タコライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー 白菜の炒め煮	E:1642kcal C:258.3g P:60.2g D:13.6g F:27.2g S:10.3g
23日 (木)		ご飯 味噌汁 めかぶ 大根とがんもの煮物 ハナハ	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースかけ フロッキーのサラダ	E:1621kcal C:265.7g P:68.5g D:20.5g F:30.8g S:8.9g
24日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 キャベツと春雨のサラダ すいか	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ 青菜とえのきのおひたし	E:1779kcal C:228.8g P:64.7g D:13.3g F:64.9g S:9.4g
25日 (土)		ご飯 味噌汁 ささかま 五目きんぴら ヤクルト	冷やし卵うどん 魚のフライサラダ 牛乳寒天	ご飯 味噌汁 しゅうまい 野菜の中華和え	E:1761kcal C:268.7g P:64.4g D:11.9g F:44.1g S:9.8g
26日 (日)	配食休				
27日 (月)	配食休				
28日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き キャベツのおかか和え ヤクルト	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草と人参のお浸し パイン	ソースかつ丼 味噌汁 ところてんサラダ	E:1697kcal C:253.3g P:63.9g D:14.7g F:43.3g S:8.0g
29日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール フロッキーのごま和え	ご飯 みそ汁 親子煮 カニと長芋の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ れんこんサラダ	E:1915kcal C:270.9g P:63.2g D:13.9g F:63.3g S:9.0g
30日 (木)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ふきの煮つけ ヨーグルト	スパゲティミートソース コンスープ グリーンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ キャベツとコーンの胡麻和え	E:1861kcal C:271.0g P:72.9g D:14.8g F:54.6g S:9.5g
31日 (金)	羽黒台 パースター メニュー	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	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参のお浸し ヨーグルト	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:1622kcal C:239.2g P:69.6g D:15.1g F:37.9g S:8.4g

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