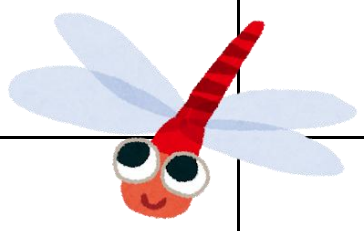
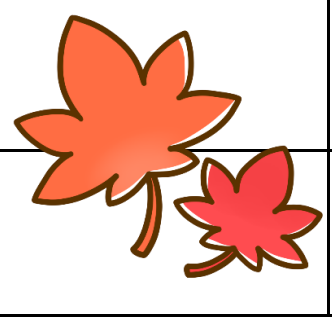
GHわらしべ舎・ひだまりステイ

わらしべ舎西多賀工房・羽黒台工房

11月　献立表

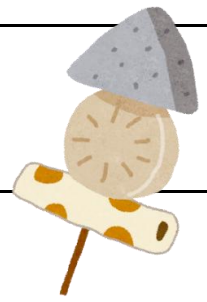
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日（日）	配食休				
2日（月）	配食休				
3日（火）	配食休				
4日（水）		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き ひじきの炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め ブロッコリーのピーナツ和え パイン	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 青菜のなめたけ和え	E:1583kcal C:245.4g P:74.1g D:22.4g F:32.4g S:12.9g
5日（木）		ご飯 味噌汁 とろろ 凍り豆腐と野菜の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー 小松菜とちくわのサラダ ヨーグルト	わくわくディナー	E:1187kcal C:177.2g P:48.8g D:10.5g F:30.3g S:5.5g
6日（金）		ご飯 味噌汁 納豆 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 味噌汁 手作りポテトコロッケ グリーンサラダ ジョア	ご飯 すまし汁 豚肉となすの味噌炒め キャベツのごま酢あえ	E:1773kcal C:280.7g P:56.4g D:18.2g F:47.1g S:8.3g
7日（土）		ご飯 味噌汁 ソーセージ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキひき肉きのこソース ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春雨とワカメのサラダ	E:1898kcal C:258.4g P:68.5g D:14.7g F:63.1g S:7.9g
8日（日）	配食休				
9日（月）	配食休				
10日（火）		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のしめじ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 回鍋肉 きゅうりと玉ねぎの和え物 ヨーグルト	きつねうどん 青菜とハムの和え物 ゼリー	E:1569kcal C:247.5g P:66.0g D:18.2g F:30.0g S:13.4g
11日（水）		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 青菜としめじの柚香和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ れんこんサラダ	E:1706kcal C:236.8g P:60.0g D:13.4g F:43.7g S:8.2g
12日（木）		ご飯 味噌汁 ささかま ヒジキと生揚げの煮つけ ヤクルト	ご飯 味噌汁 親子煮 カニと長芋の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ ほうれん草のお浸し	E:1808kcal C:261.2g P:71.7g D:13.2g F:49.4g S:10.7g
13日（金）	羽黒台バースデーメニュー	ご飯 味噌汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	ビーフストロガノフ コンソメスープ シーザーサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え	E:1597kcal C:238.5g P:60.0g D:11.8g F:33.8g S:8.6g
14日（土）		ご飯 味噌汁 めかぶ 豚肉と糸こんの炒り煮 ゼリー	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 青菜のピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 なすいり麻婆豆腐 いんげんゴマ和え	E:1782kcal C:251.3g P:65.8g D:17.3g F:54.0g S:8.8g
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

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

11月　献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17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　味噌汁　鶏肉の生姜焼き　なめことわかめのおろし和え　オレンジ	ご飯　みそ汁　豆腐と野菜の炒めもの　ごぼうサラダ	E:1583kcal C:234.5g P:79.8g D:18.1g F:34.6g S:8.2g
18日（水）		ご飯　味噌汁　とろろ　切り干し大根炒り煮　ヨーグルト	ご飯　味噌汁　ぎょうざ　ブロッコリーとコーンのサラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　ぶりの醤油風味ソテー　キャベツのゆかり和え	E:1619kcal C:266.1g P:59.6g D:15.6g F:33.5g S:11.0g
19日（木）		ご飯　味噌汁　納豆　春雨のさっぱりサラダ　ゼリー	ご飯　豚汁　鯖の塩焼き　小松菜と人参のお浸し　ヨーグルト	わくわくディナー	E:1133kcal C:174.3g P:44.4g D:12.3g F:26.6g S:7.7g
20日（金）		ご飯　味噌汁　目玉焼き　かぼちゃサラダ	ご飯　味噌汁　大根のおでん風　青菜の磯部和え　ジョア	ちくわ天そば　しょうが和え　プリン	E:1688kcal C:269.0g P:67.8g D:20.2g F:36.0g S:7.9g
21日（土）		ご飯　味噌汁　さつまあげ　卵の花炒り　ヤクルト	マーボー焼きそば　中華スープ　チョレギサラダ　ゼリー	ご飯　味噌汁　豚肉とピーマンの細切り炒め　ワカメのポン酢和え	E:1591kcal C:245.9g P:70.1g D:22.5g F:33.6g S:9.4g
22日（日）	配食休				
23日（月）	配食休				
24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　みそけんちん汁　赤魚のポン酢　ほうれん草のえのき和え　ヨーグルト	ご飯　清汁　鶏肉の味噌焼き　キャベツの中華あえ	E:1638kcal C:249.9g P:75.7g D:18.5g F:33.7g S:10.2g
25日（水）		ご飯　味噌汁　ソーセージ　かぼちゃサラダ	えびドリア or トマトとほうれん草のチーズカレー　スープ　ブロッコリーのサラダ　ジョア	ご飯　味噌汁　ニラ玉　和風サラダ	E:1893kcal C:256.8g P:71.2g D:16.4g F:49.8g S:12.3g
26日（木）		ご飯　味噌汁　湯豆腐・冷奴　里芋の南蛮煮　ヨーグルト	ご飯　味噌汁　鶏肉のマヨネーズ焼き　もやしと油揚げの胡麻和え　ゼリー	ご飯　味噌汁　ほっけ焼き　かにの酢の物	E:1671kcal C:234.9g P:69.5g D:13.7g F:47.0g S:9.9g
27日（金）	西多賀バースデーメニュー	ご飯　味噌汁　めかぶ　角こんとごぼうの炒り煮　キウイフルーツ	みそラーメン　温大根サラダ　バナナのヨーグルト和え	ご飯　味噌汁　豆腐のやまいもソースがけ　白菜と人参のお浸し	E:1707kcal C:279.0g P:57.4g D:21.3g F:37.1g S:11.2g
28日（土）		ご飯　味噌汁　しゅうまい　ふきの煮つけ	ご飯　味噌汁　豚肉とエリンギの卵とじ　野菜サラダ　牛乳	ご飯　味噌汁　牛肉としらたきのチャプチェ　小松菜のお浸し	E:1869kcal C:252.3g P:80.2g D:17.4g F:56.9g S:10.0g
29日（日）	配食休				
30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