

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



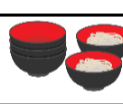
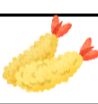

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (月)	配食休				
2日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のピーナッツ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のボン酢焼き きゃべつの磯部和え パイン	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの明いため 大根とツナのサラダ	E:1686kcal C:242.9g P:78.8g D:16.3g F:42.6g S:8.7g
3日 (水)	羽黒台 パーステー メニュー	ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 白菜の炒め煮 パナナ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き フロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鯖のソテーきのこソース 青菜のおろしあえ	E:1742kcal C:255.5g P:79.9g D:22.1g F:42.6g S:11.3g
4日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま ひじきと大豆の炒り煮 低脂肪乳	ご飯 豚汁 ほっけ焼き ほうれん草のお浸し オレンジ	わくわくティナー	E:1043kcal C:171.4g P:54.7g D:13.9g F:14.9g S:10.0g
5日 (金)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 野菜炒め パインのヨーグルトがけ	ご飯 味噌汁 親子煮 油揚げと水菜のサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め きゃべつの華風和え	E:1842kcal C:244.2g P:70.3g D:18.0g F:61.0g S:6.8g
6日 (土)		ご飯 味噌汁 しゃうまい 千ゲン菜の中華和え 低脂肪乳	七夕そうめん 里芋と鶏肉の煮物 ソーダゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 チョレギサラダ	E:1873kcal C:267.5g P:79.8g D:14.0g F:49.2g S:14.0g
7日 (日)	配食休				
8日 (月)	配食休				
9日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) 白菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 海藻サラダ ヨーグルト	ハヤシライス スープ 野菜サラダ	E:1797kcal C:240.0g P:71.8g D:12.6g F:52.1g S:9.1g
10日 (水)		ご飯 味噌汁 卵豆腐 鳴門煮 りんご	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ほうれん草のお浸し	E:1613kcal C:249.7g P:80.0g D:19.7g F:30.3g S:9.5g
11日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め パイン	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 小松菜と人参のお浸し 牛乳	サラダうどん 南瓜の含め煮 フリン	E:1636kcal C:248.3g P:61.0g D:18.2g F:41.5g S:11.6g
12日 (金)	西多賀 パーステー メニュー	ご飯 味噌汁 卵の花炒り さつまあげ 低脂肪乳	五目チャーハン 中華スープ 拌三絲 マスカットゼリー	ご飯 味噌汁 肉豆腐 アスパラサラダ	E:1685kcal C:269.1g P:81.7g D:19.2g F:28.0g S:11.6g
13日 (土)		ご飯 みそ汁 ミートボール マカロニサラダ ヤクルト	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め ミモザサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあんかけ 青菜のピーナツ和え	E:1883kcal C:260.6g P:66.3g D:17.4g F:60.4g S:8.6g
14日 (日)	配食休				
15日 (月)	配食休				
16日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとし フロッコリーとツナのサラダ パイン	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華風煮 野菜の中華和え	E:1636kcal C:256.4g P:89.8g D:19.8g F:26.3g S:10.7g

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 (水)		ご飯 味噌汁 温泉卵 ひじきの炒り煮 パイン	チキンカレー or ピザ風ハンバーグ コンソメスープ 盛り合わせサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 温野菜のなめたけかけ	E:1816kcal C:288.7g P:62.3g D:18.2g F:37.8g S:10.5g
18日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ ポテトサラダ (朝) りんご	ご飯 味噌汁 カラフル麻婆豆腐 いかの中華サラダ 牛乳	ご飯 清汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 もやしときゅうりの梅肉和え	E:1947kcal C:244.5g P:73.8g D:14.1g F:71.9g S:9.8g
19日 (金)		ご飯 みそ汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 赤魚のポン酢 キャベツと春雨のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵の炒めもの いんげんゴマ和え	E:1800kcal C:246.1g P:68.0g D:15.5g F:57.8g S:10.1g
20日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 野菜の煮物 (朝) 低脂肪乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの炒めもの 青菜とシイタケのおひたし パナナ	ご飯 味噌汁 春巻き ちくわとセロリのサラダ	E:1604kcal C:259.1g P:70.2g D:15.1g F:30.4g S:10.3g
21日 (日)	配食休				
22日 (月)	配食休				
23日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根 炒り煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル グリーンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 ワカメときゅうりの和え物	E:1654kcal C:260.0g P:74.6g D:17.8g F:32.6g S:9.3g
24日 (水)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ きゃべつの辛子和え 低脂肪乳	牛丼 清汁 梅たたききゅうり すいか 	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー フロッキーのピーナツ和え	E:1636kcal C:256.8g P:67.9g D:14.3g F:24.2g S:10.0g
25日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ 大根とがんもの煮物 桃のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ほうれん草のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き トマトとオクラのサラダ	E:1671kcal C:254.3g P:64.2g D:20.7g F:41.5g S:7.3g
26日 (金)		ご飯 味噌汁 ささかま 春雨のさっぱりサラダ 低脂肪乳	 (西多賀工房) わんこそば大会  (羽黒台工房) 冷やしわかめそば 天ぷらもりあわせゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの しょうが和え	E:1733kcal C:285.4g P:77.2g D:20.3g F:26.2g S:10.6g
27日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール キャベツのレモン和え りんご	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ 小松菜とコーンのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 フレーンオムレツ 冷菜のゴマダレ	E:1949kcal C:250.2g P:76.4g D:14.5g F:68.4g S:9.7g
28日 (日)	配食休				
29日 (月)	配食休				
30日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き(朝) 白菜と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青菜とハムの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみそ炒め 中華風酢の物	E:1631kcal C:235.0g P:88.5g D:13.0g F:31.9g S:12.3g
31日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 オレンジ	ご飯 きのこと卵のスープ メンチカツ とろてんサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜ともやしのおひたし	E:1537kcal C:247.1g P:61.1g D:17.4g F:32.4g S:8.5g

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