

9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 (日)	配食休				
2日 (月)	配食休				
3日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め きゃべつと若芽の辛し和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 フレーンオムレツ コールスローサラダ	E:1582kcal C:235.1g P:75.2g D:15.8g F:35.0g S:8.4g
4日 (水)		ご飯 味噌汁 オクラ納豆 ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	ご飯 中華スープ ぎょうざ 青菜とシイタケの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの野菜の中華和え	E:1695kcal C:267.2g P:66.7g D:21.5g F:39.9g S:11.1g
5日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 小松菜と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鱈のソテーきのこソース フロッキーのピーナツ和え オレンジ	わくわくティナー	E:1130kcal C:168.2g P:51.2g D:12.8g F:28.7g S:7.1g
6日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ ポテトサラダ ヤクルト	ワンタン麺 ナムル フルーツサラダ	ご飯 味噌汁 サバのカレーソテー キャベツの胡麻和え	E:1996kcal C:286.9g P:69.7g D:18.0g F:54.7g S:10.6g
7日 (土)		ご飯 味噌汁 めかぶ 野菜の煮物 梨	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 ほうれん草のえのき和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏からと夏野菜のマリネ 油揚げと水菜のサラダ	E:1757kcal C:241.2g P:80.3g D:18.9g F:49.7g S:10.8g
8日 (日)	配食休				
9日 (月)	配食休				
10日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き ほうれん草と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き アスパラサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 親子煮 キャベツの梅肉和え	E:1547kcal C:227.0g P:83.9g D:15.8g F:30.9g S:11.3g
11日 (水)		ご飯 味噌汁 さつまあげ ふきの煮つけ 低脂肪乳	冷やし卵うどん 魚のフライサラダ 牛乳寒天	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し 華風和え	E:1835kcal C:245.1g P:80.5g D:11.7g F:54.5g S:9.8g
12日 (木)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 青菜とえのきのおひたし 桃のヨーグルトがけ	ハンバーグカレー スープ コーンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 花野菜サラダ	E:1797kcal C:286.3g P:62.2g D:16.9g F:41.9g S:10.1g
13日 (金)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 ヒジキと生揚げの煮つけ 低脂肪乳	ご飯 すまし汁 さばのごまみそ煮 キャベツのゆかり和え 梨	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の中華風煮 中華風酢の物	E:1856kcal C:263.7g P:87.6g D:17.8g F:47.0g S:10.0g
14日 (土)		ご飯 みそ汁 とろろ もやしとちくわの中華カレー炒め パナナ	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 青菜となめこのおろしあえ 牛乳	ご飯 ねぎと生姜のスープ エビの千切ソース チョレギサラダ	E:1636kcal C:242.2g P:76.9g D:18.2g F:36.6g S:9.4g
15日 (日)	配食休				
16日 (月)	配食休				

9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 (火)	お月見	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒り煮 低脂肪乳	鶏ごぼうごはん 味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜のお浸し お月見まんじゅう	塩焼きそば 中華スープ さつまいもリンゴの重ね煮	E:1909kcal C:301.3g P:73.7g D:20.0g F:41.8g S:12.9g
18日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 野菜炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き アスパラのゴママヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け モロヘイヤのおひたし	E:1578kcal C:234.3g P:66.2g D:16.4g F:39.5g S:7.9g
19日 (木)		ご飯 味噌汁 卵の花炒り ささかま 梨	ご飯 味噌汁 ジャがいもときのこの卵いため レタスサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 冷菜シラスおろしかけ	E:1725kcal C:252.0g P:70.3g D:21.7g F:45.8g S:10.6g
20日 (金)		ご飯 みそ汁 しゅうまい 白菜と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 ハムカツ 海藻サラダ ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き キャベツの華風和え	E:1842kcal C:272.8g P:71.2g D:15.5g F:47.9g S:11.0g
21日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 凍り豆腐と野菜の煮物 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐ステーキ ほうれん草の磯和え 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:2042kcal C:262.6g P:80.0g D:16.5g F:62.3g S:12.1g
22日 (日)	配食休				
23日 (月)	配食休				
24日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 小松菜と人参のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ フロッキーのサラダ 梨	ご飯 味噌汁 ピーマン肉づめ もやしときゅうりの酢の物	E:1540kcal C:229.1g P:79.1g D:15.7g F:30.6g S:10.6g
25日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの オレンジ	カリカリチキン丼(みそ汁) or きつねカレーうどん 味噌汁 青菜とザーサイの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル レタスとコーンのサラダ	E:1755kcal C:250.3g P:77.1g D:17.9g F:44.7g S:12.7g
26日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ すき昆布の炒め煮 バナナ	ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ ツナときゅうりの和え物 牛乳	ご飯 清汁 鶏肉と大根のごまみそ煮 キャベツのおかか和え	E:1727kcal C:240.5g P:66.4g D:19.3g F:53.4g S:11.4g
27日 (金)	羽黒台 パーステー メニュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き かぼちゃサラダ 低脂肪乳	ソースかつ丼 味噌汁 小松菜のごま和え フリン	ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の卵とし温野菜のなめたけかけ	E:2020kcal C:283.5g P:85.3g D:16.2g F:56.8g S:10.3g
28日 (土)		ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草のしめじ和え パインのヨーグルトかけ	ご飯 さつまい汁 鯖の塩焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め フロッキーのごま和え	E:1829kcal C:242.4g P:79.4g D:17.2g F:57.9g S:9.9g
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