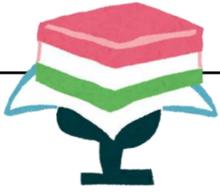


# 3月 献立表



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

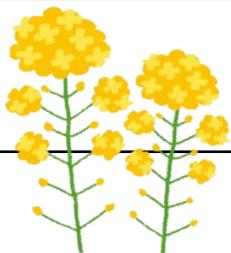
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (土)		ご飯 味噌汁 温泉卵 すき昆布の炒め煮 ヤクルト	春の混ぜずし 清汁 里芋と鶏肉の煮物 和菓子	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキひき肉きのこ ソース キャベツとコーンの胡麻和え	E:1901kcal C:285.8g P:71.6g D:18.2g F:44.3g S:10.9g
2日 (日)	配食休				
3日 (月)	配食休				
4日 (火)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ ほうれ ん草のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 卵とシメジのマヨ風味いため 春雨とワカメのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 しゅうまい 野菜の中華和え	E:1709kcal C:244.9g P:60.3g D:11.4g F:40.8g S:9.1g
5日 (水)		ご飯 味噌汁 ささかま ふきの煮つけ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため きゅ うりと玉ねぎの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ 油揚 げと水菜のサラダ	E:1864kcal C:239.9g P:85.5g D:17.3g F:59.7g S:11.9g
6日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール マカロニサラ ダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ほうれん草と 人参のお浸し 牛乳	わくわくティナー	E:1289kcal C:176.0g P:50.1g D:9.2g F:40.7g S:5.6g
7日 (金)	羽黒台 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ 青菜と シイタケの和え物 ヤクルト	みそラーメン フロッキーのサラダ パナナ のヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 鮭の醤油風味ソテー 白菜 のスーフ煮	E:1806kcal C:282.8g P:79.3g D:20.3g F:37.0g S:12.0g
8日 (土)		ご飯 味噌汁 めかぶ もやしとちくわの中 華カレー炒め ヤクルト	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼きねぎポン酢 ひ じきの炒り煮 ゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ 青菜とハ ムの和え物	E:1606kcal C:243.7g P:65.2g D:18.6g F:36.8g S:10.8g
9日 (日)	配食休				
10日 (月)	配食休				
11日 (火)		ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 小松菜のお 浸し ヤクルト	ご飯 中華スープ 筍入り麻婆豆腐 油揚 げと大根の味噌だれ温サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 華風和 え	E:1802kcal C:227.0g P:73.1g D:12.8g F:62.2g S:9.0g
12日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 モヤシと豚肉の炒め もの ゼリー	カレー丼(わかめスープ) or あんかけうど ん わかめスープ 春雨の酢の物 ジョア	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル彩り野菜添え いんげんゴマ和え	E:1678kcal C:279.1g P:72.1g D:15.0g F:31.3g S:11.8g
13日 (木)		ご飯 味噌汁 とろろ 野菜の煮物 パイン	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん 草のえのき和え 牛乳	ジャージャー麺 南瓜の含め煮 キャベツの 甘酢漬	E:1796kcal C:283.9g P:68.2g D:20.9g F:39.8g S:10.6g
14日 (金)	西多賀 バースデー メニュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き 金平ごぼう ヤク ルト	ご飯 味噌汁 ハムカツ フロッキーのピ ーナツ和え ゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの 小 松菜と人参のお浸し 	E:1796kcal C:268.0g P:70.5g D:18.0g F:46.3g S:11.7g
15日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 春雨のさっぱり サラダ ヤクルト	ご飯 スープ 白身魚のクリームソース グ リーンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 ジャがいもときのこの卵いた め ワカメのポン酢和え	E:1607kcal C:260.7g P:57.3g D:13.4g F:33.1g S:10.5g
16日 (日)	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

# 3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 (月)	配食休				
18日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根炒り煮 りんご	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 カニかまの酢の物	E:1714kcal C:252.1g P:80.8g D:17.8g F:39.1g S:12.4g
19日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 パイン	(西多賀)ご飯 豚汁 赤魚の塩焼き 小松菜のごま和え 牛乳  (羽黒台)イベント給食  <b>バイキング</b>	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターソース炒め フロッコリーとコーンのサラダ	E:1695kcal C:244.4g P:66.5g D:21.2g F:48.4g S:9.7g
20日 (木)	配食休				
21日 (金)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き キャベツのゆかり和え ヤクルト	ご飯 中華スープ 豆腐とえびのからみそ炒め 海藻サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め ほうれん草と人参のお浸し	E:1496kcal C:238.6g P:69.2g D:15.0g F:28.8g S:10.6g
22日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜のお浸し オレンジ	ご飯 みそ汁 親子煮 青菜の磯部和え 牛乳	ちくわ天うどん もやしときゅうりの梅肉和え ゼリー	E:1603kcal C:234.5g P:56.0g D:14.7g F:35.8g S:9.3g
23日 (日)	配食休				
24日 (月)	配食休				
25日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのおひたし ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐のやまいもソースがけ いかと菜の花の胡麻和え パイン	ご飯 味噌汁 牛皿 きゃべつと若芽の辛し和え	E:1635kcal C:251.2g P:71.6g D:18.4g F:36.1g S:11.4g
26日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 野菜と厚揚げの煮物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 はんぺんフライ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉とにらのチャンフルー 青菜とえのきのおひたし	E:1897kcal C:241.4g P:81.3g D:18.6g F:64.0g S:11.3g
27日 (木)		ご飯 みそ汁 卵の花炒り さつまあげ ヤクルト	油麩丼 味噌汁 ほうれん草のしめじ和え 紅茶ゼリー	ご飯 味噌汁 ぎょうざ 大根の中華サラダ	E:1691kcal C:268.2g P:58.2g D:17.0g F:37.7g S:11.0g
28日 (金)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 オレンジ	(羽黒台)ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 青菜のピーナツ和え 牛乳  (西多賀)イベント給食  <b>バイキング</b>	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ワカメときゅうりの和え物	E:1616kcal C:253.2g P:81.7g D:19.1g F:27.9g S:9.2g
29日 (土)		ご飯 みそ汁 ソーセージ ほうれん草のお浸し りんご	ご飯 味噌汁 鯖のチーズ焼き フロッコリーのサラダ ジョア	ハヤシライス コンソメスープ レタスとコーンのサラダ	E:1804kcal C:268.9g P:73.3g D:17.2g F:46.7g S:11.6g
30日 (日)	配食休				
31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