

4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場・羽黒台工場

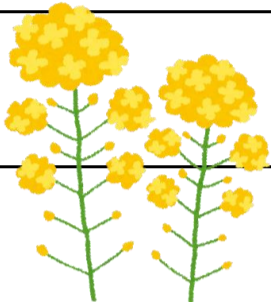
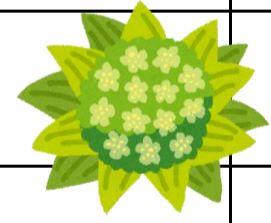
日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ほうれん草のえのき和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のレモンバターステーキ 油揚げと水菜のサラダ オレンジ	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ キャベツのゆかり和え	E:1838kcal C:232.6g P:78.2g D:14.1g F:62.6g S:10.1g
2日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ モヤシと豚肉の炒めもの キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ フロッキーのごまドレッシング和え 牛乳	カレーピラフ コンソメスープ 野菜サラダ	E:1696kcal C:247.6g P:62.2g D:17.0g F:47.8g S:10.2g
3日 (木)		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 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 青菜のピーナツ和え 牛乳	わくわくティナー	E:1220kcal C:174.7g P:56.2g D:13.3g F:30.5g S:7.3g
4日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の辛し和え ヤクルト	ワンタン麺 千層餅のナムル 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け もやしときゅうりの梅肉和え	E:1626kcal C:221.2g P:54.0g D:13.8g F:23.2g S:7.6g
5日 (土)	入会式	ご飯 味噌汁 スクランプルエッグ ポテトサラダ ヤクルト	彩いちらし 清汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草と人参のお浸し 和菓子	ご飯 味噌汁 回鍋肉 温大根サラダ	E:1924kcal C:312.8g P:66.7g D:19.5g F:42.6g S:10.1g
6日 (日)	配食休				
7日 (月)	配食休				
8日 (火)		ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 小松菜のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁牛皿 フロッキーのごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 青菜となめこのおろしあえ	E:1686kcal C:244.2g P:74.6g D:18.5g F:43.6g S:12.0g
9日 (水)		ご飯 味噌汁 納豆 大根と舞茸の煮付け ゼリー	たけのご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 菜の花のおかか和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き ワカメときゅうりの和え物	E:1530kcal C:228.9g P:69.4g D:17.8g F:34.1g S:12.0g
10日 (木)		ご飯 味噌汁 温泉卵 すき昆布の炒め煮 パナナ	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ 小松菜ともやしのおひたし 牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ コールスローサラダ	E:1755kcal C:255.7g P:64.0g D:16.1g F:44.9g S:8.8g
11日 (金)		ご飯 味噌汁 煮やっこ 豚肉と糸こんにゃくの炒り煮 ヤクルト	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のフロパンス風春雨とワカメのサラダ パイン	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し ほうれん草のしめじ和え	E:1711kcal C:256.1g P:69.4g D:16.9g F:42.2g S:9.3g
12日 (土)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め ヤクルト	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ジャガイモの煮物 ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとザーサイのサラダ	E:1835kcal C:250.7g P:67.1g D:15.9g F:59.1g S:13.0g
13日 (日)	配食休				
14日 (月)	配食休				
15日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの中華あえ ヨーグルト	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め 小松菜と人参のお浸し 牛乳	カレーライス コンソメスープ グリーンサラダ	E:1750kcal C:258.8g P:60.7g D:15.1g F:47.9g S:9.6g
16日 (水)		ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草のえのき和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 白身魚のホイル焼き ひじきと根菜のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 ワカメのポン酢和え	E:1663kcal C:245.2g P:71.3g D:15.6g F:42.2g S:9.9g

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

4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務・羽黒台工務

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (木)		ご飯 味噌汁 しゅうまい 切り干し大根炒り煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 青菜とちくわのわさび和え りんご	とろろそば 角こんとごぼうの炒り煮 ゼリー	E:1935kcal C:291.7g P:78.5g D:20.1g F:48.6g S:13.1g
18日 (金)	羽黒台 パースデー メニュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ バナナ	サラダ寿司 味噌汁 白菜の煮びたし ジョア	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き キャベツと春雨のサラダ	E:1923kcal C:276.2g P:77.3g D:13.4g F:54.3g S:10.5g
19日 (土)		ご飯 味噌汁めかぶ 野菜の煮物(朝) ゼリー	ご飯 味噌汁牛肉と豆腐のカレー炒め チョレギサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ ほうれん草の磯和え	E:1447kcal C:239.9g P:63.4g D:17.1g F:23.2g S:9.1g
20日 (日)	配食休				
21日 (月)	配食休				
22日 (火)		ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き ほうれん草のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 花野菜サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とえびのからみ炒め もやしと油揚げの胡麻和え	E:1657kcal C:243.0g P:74.1g D:16.4g F:40.1g S:10.7g
23日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 鳴門煮 パイン	豚天丼 or 親子丼 味噌汁 菜の花辛子和え ジョア	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 ごぼうサラダ	E:1661kcal C:281.0g P:74.1g D:16.5g F:24.0g S:9.6g
24日 (木)		ご飯 味噌汁 ささかま 凍り豆腐と野菜の煮物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐のミートグラタン コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛肉としらたきのチャフチェ 大学芋	E:1981kcal C:293.5g P:85.9g D:21.4g F:48.8g S:10.5g
25日 (金)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 春雨のさっぱりサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華風煮 フロッキーのピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ほうれん草としいたけのお浸し	E:1923kcal C:279.8g P:78.2g D:20.9g F:53.5g S:9.5g
26日 (土)		ご飯 味噌汁 納豆 野菜と厚揚げの煮物 ヨーグルト	五目チャーハン わかめスープ バンバンジーサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏手羽元と大豆の煮物 水菜のおひたし	E:1673kcal C:250.0g P:75.9g D:18.3g F:38.2g S:10.6g
27日 (日)	配食休				
28日 (月)	配食休				
29日 (火)	配食休				
30日 (水)		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 清汁 さばのねぎ味噌焼き 金平ごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 カラフル麻婆豆腐 千層菜の中華和え	E:1963kcal C:258.9g P:81.8g D:16.4g F:62.5g S:12.8g

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