



17	ど 土								
18	に ち								
19	げ 月	ごはん にくとうふ 肉豆腐 きゅうりとたこの酢のもの みそ汁	ぎゅうにくや とうふ 牛肉、焼き豆腐 たこ、ちりめんじゃこ みそ	にんじん 人参、えのき、白ねぎ きゅうり、わかめ にんじん 人参、しめじ、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、しらたき 三温糖 じゃがいも	527	3.5		
20	か 火	ごはん あじ 鱈のフライ ほうれん草のみぞれ和え すまし汁	あじ たまご 鱈、卵 ちりめんじゃこ たまご 卵	キャベツ、かいわれ、人参、トマト ほうれん草、こまつな、人参、大根 えのき、たまねぎ、み な	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	590	1.8		
21	す 水	みそラーメン おんやさい 温野菜サラダ / チーズ	ぶたにく 豚肉、みそ ぎゅうにく 牛肉、チーズ	こまつな、コーン、もやし、キャベツ、たまねぎ、わかめ ブロッコリー、人参、かぼちゃ、キャベツ、トマト	ちゅうかめんさんおんとう 中華麺、三温糖、ごま じゃがいも	616	3.4		
22	も 木	黒枝豆パン 鮭ハンバーグ あっさりポテサラ コーンスープ	さけ あいび にく たまご 鮭、合挽き肉、卵 ちりめんじゃこ、大豆 たまご 卵	たまねぎ、人参、レタス、キャベツ、オレンジ 人参、たまねぎ、きゅうり、コーン コーン缶、たまねぎ、パセリ	きょうりきこ 強力粉、三温糖、バター こ あぶら パン粉、油 さんおんとう 三温糖、きくいも	671	3.1		
23	き 金	ごはん きめあつあ 絹厚揚げの和風きのこあんかけ きゅうりと納豆のキムチ和え のっぺい汁	あつあ 厚揚げ なっとう 納豆	しめじ、えのき、たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ きゅうり、キムチ だいこん にんじん 大根、人参、しいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖、ごま油	524	3.2		
24	ど 土								
25	に ち								
26	げ 月	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 もやしナムル 中華風スープ	豚肉、テンメンジャン たまご 卵、ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく 人参、にら、もやし はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう ごま油、三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま油	640	3.2		
27	か 火	ごはん さば 鯖のみそ煮 白菜と小松菜のごま和え すまし汁	さば 鯖、みそ とうふ 豆腐	しょうが、もやし、にら はくさい、こまつな、人参 しめじ、わかめ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、とうもろこし さんおんとう 三温糖、ごま	689	2.7		
28	す 水	ごはん チキンカツ ひじきの白和え みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵 とうふ 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	キャベツ、レタス、かいわれ、トマト ひじき、人参、きぬさや たまねぎ、もずく、こまつな	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油、薄力粉 さんおんとう 三温糖、こんにやく、ごま	744	2.5		
29	も 木	きのこごはん 焼きししゃも きゅうりとわかめの酢のもの 豚汁	あぶら 油揚げ ししゃも ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉、みそ	まいたけ、えのき、エリンギ、しめじ、人参 おおば 大葉、パプリカ、キャベツ、オレンジ きゅうり、わかめ だいこん にんじん 大根、人参、もやし、ごぼう、ねぎ	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 こんにやく	598	3.7		
30	き 金	ごはん とり 鶏のトマト煮 カラフルピクルス 野菜スープ	とりにく 鶏肉	トマト缶、トマトジュース、にんにく きゅうり、大根、人参 しろ 白ねぎ、人参、はくさい、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖	595	1.7		

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆本字の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆本字の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、きのこ類、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、白菜、ごぼう、大根、柿、柚子です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	614	27.2	18.6	84.2	2.7
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。

契約農家より  
直接仕れた、  
低農薬の  
新米を  
使用して  
います。