

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	水	ごはん 鶏のチリソース風 チンゲン菜ともやしナムル 野菜スープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ	しょうが 生姜, にんにく, 白ねぎ, 玉ねぎ, ねぎ にんじん 人参, にら, もやし, 青梗菜 しろ 白ねぎ, 白菜, 人参, しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 でん粉, 三温糖, じゃがいも ごま, 三温糖, ごま油	595	1.9
2	木	ごはん 鯖の幽庵焼き 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁	さわら なつとう 納豆 とうふ 豆腐, みそ 味噌	ゆず, キャベツ こまつな 小松菜, えのき, 人参 にんじん 人参, 玉ねぎ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	514	4.5
3	金	ごはん 牛肉とごぼうの柳川風 いんげんのごま和え みそ汁	ぎゅうにく たまご 牛肉, 卵 とうふ 豆腐, みそ 味噌	ごぼう, 玉ねぎ, 三つ葉, えのき にんじん 人参, キャベツ, いんげん キャベツ, ねぎ, わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま, 三温糖	683	2
4	土						
5	日						
6	月	ごはん 鮭の南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁	さけ 鮭 みそ 味噌	たま 玉ねぎ, 人参, キャベツ かぼちゃ しめじ, もやし, 豆苗	こめ おおむぎ 米, 大麦 でん粉, 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖, でん粉 じゃがいも	600	1.7
7	火	イタリアンスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 たまご 卵 ヨーグルト	にんじん 人参, 玉ねぎ, ピーマン, トマト ブロッコリー, 玉ねぎ, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	523	1.9
8	水	ごはん 梅じそ冷しゃぶ あっさりポテサラ きのこスープ	ぶたにく 豚肉	きゅうり 胡瓜, レタス, かいわれ, トマト, 大葉, 梅干し にんじん 人参, 玉ねぎ, 胡瓜, キャベツ えのき, しめじ, 椎茸, 三つ葉	こめ おおむぎ 米, 大麦 きくいも, じゃがいも, 三温糖	430	1.7
9	木	ごはん 赤魚の煮付け 玉ねぎのおかか和え けんちん汁	あかうお 赤魚 はなかつお 花鰹 とうふ 豆腐	わかめ, キャベツ たま 玉ねぎ, 水菜, 胡瓜, パプリカ だいこん 大根, 人参, 椎茸, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さつまいも	457	2.6
10	金	ごはん 新生姜ご飯 鱈のごまみそ焼き 小松菜とえのきのおかか和え みそ汁	あぶらあ 油揚げ あじ 鱈, みそ 味噌 はなかつお 花鰹 みそ 味噌	しょうが 生姜 キャベツ えのき, 小松菜 こまつな 小松菜, えのき, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, 白ごま, 油 さんおんとう 三温糖	612	4.6
11	土						
12	日						
13	月	ごはん 白身魚の漬け揚げ わかめとセロリの酢の物 みそ汁	メルルーサ あぶらあ 油揚げ, みそ 味噌	しょうが 生姜, もやし, ニラ, トマト きゅうり 胡瓜, セロリ, わかめ なす 茄子, しいたけ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこあぶら 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖	494	2.2
14	火	モロヘイヤカレー トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト	ミンチ ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま トマト, 玉ねぎ, モロヘイヤ, にんにく きゅうり 胡瓜, トマト	こめ おおむぎ 米, 大麦	577	3.1
15	水	ごはん 麻婆かぼちゃ マロニーの中華和え わかめスープ	ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐	かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, ねぎ きゅうり 胡瓜, わかめ, 人参 たま 玉ねぎ, わかめ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 みず 水, 三温糖, 片栗粉 さんおんとう 三温糖 ごま, ごま油	536	2.7
16	木	ごはん 鱈のごまフライ 豆腐の和風サラダ みそ汁	あじ たまご 鱈, 卵 とうふ 豆腐 とうふ 豆腐, みそ 味噌	キャベツ レタス, キャベツ, 胡瓜, 水菜 にんじん オクラ, 人参, ごぼう	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉, パン粉, 油	565	1.9
17	金	ごはん ポークジンジャー 彩りなます とうじゅうみそ汁 豆乳味噌汁	ぶたにく あか 豚肉, 赤みそ ちりめんじゃこ とうじゅう 豆乳, みそ 味噌	たま 玉ねぎ, 人参, 生姜, キャベツ だいこん 大根, 人参 はくさい 白菜, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油, 三温糖, じゃがいも さんおんとう 三温糖 ごま, 三温糖 さつまいも	649	2.8
18	土						

19	にち 日							
20	げつ 月	ごはん とりにく うめみそ 鶏の梅照り焼き お豆入りのパリパリサラダ みそ汁	とりにく うめみそ 鶏肉, 梅味噌 大豆, ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ だいこん みずな 大根, 水菜, レタス, パプリカ かぼちゃ たまご えのき, 南瓜, 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま, 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖, 油	636	3.5	
21	か 火	ごはん やさい あつあ 野菜たっぷり厚揚げの ピリ辛あんかけ もやしとにらのジャコ和え とんじる 豚汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ ぶたにく みそ 豚肉, 味噌	しめじ, えのき, 玉ねぎ, 人参 にら, 人参, もやし だいこん 人参 たまご 大根, 人参, 玉ねぎ, もやし, ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉 さんおんとう 三温糖	789	2.9	
22	すい 水	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き なす いた に 茄子の炒め煮 かきたま汁	さけ 鮭 さくらえび たまご 卵	キャベツ, しおこんぶ, レタス, ブロッコリー なす 茄子 たまご みずな 玉ねぎ, 水菜, えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 こめ あぶら 米こうじ, 油 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	562	1.7	
23	もく 木	ごはん みそ 味噌カツ マロニーのさっぱり和え みそ汁	ぶたにく たまご みそ 豚肉, 卵, 味噌 あつあ みそ 厚揚げ, 味噌	にんにく, キャベツ, ピーマン キャベツ, レタス, 胡瓜, わかめ もやし, 白ネギ, わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ こ あぶらさんおんとう 小麦粉, パン粉, 油, 三温糖 マロニー	725	5.9	
24	きん 金	ごはん さば に 鯖のあずま煮 ひじきの白和え みそ汁	さば 鯖 とうふ みそ 豆腐, 味噌 みそ 味噌	もやし, かいわれ, りんご こまつな にんじん 小松菜, ひじき, 人参, こんにゃく みずな だいこん 水菜, 大根, エリンギ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら みず さんおんとう 片栗粉, 油, 水, 三温糖 ごま, 三温糖	581	1.9	
25	ど 土							
26	にち 日							
27	げつ 月	ごはん さわら みそ や 鯖の味噌マヨ焼き こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さわら みそ 高野豆腐, 卵 あぶらあ みそ 油揚げ, 味噌	キャベツ, オレンジ にんじん 人参, きぬさや オクラ, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油 さんおんとうかたくりこ 三温糖, 片栗粉	658	3.2	
28	か 火	ちらし寿司 かわ ひやっこ 変わり冷奴 のっぺい汁 バナナ	たまご 卵 とうふ はなかつお 豆腐, 花鰻 とりにく 鶏肉	しいたけ, 人参, たけのこ, さやえんどう こんにゃく なす きゅうり おおば 茄子, 胡瓜, 大葉, みょうが, わかめ だいこん にんじん 大根, 人参, しいたけ, ネギ バナナ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さつまいも かたくりこ さつまいも, 片栗粉	622	2	
29	すい 水	ごはん さば かんこくふうみ 鯖の韓国風味 ながいも す もの 長芋ともずくの酢の物 す 澄まし汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ	しろ しょうが 白ねぎ, 生姜, にんにく もずく, 胡瓜 たまご にんじん 玉ねぎ, 人参, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま, 三温糖, 油 ながいも, 三温糖 や 焼き豆腐	626	2.6	
30	もく 木	ざるそば やさい てん エビと野菜の天ぷら うめかんでん 梅寒天	かつお えび	こんぶ 昆布, ねぎ, わさび しそ うめ こなかんでん 梅ジュース, 粉寒天	そば, 三温糖 さつまいも, 油, てんぷら粉 さんおんとう 三温糖	495	2.8	

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆太字 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。

☆太字 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。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

☆今月の使用している旬の食材は、いんげん、玉ねぎ、トマト、茄子、オクラです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	588	27.0	18.9	83.5	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。