



令和元年度 10月献立表



ワークセンター豊新

日	曜日	献立	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	火	ごはん、☆にゅうめん ☆魚の野菜あんかけ ◇パリパリサラダ(人参ソース)	油揚げ 魚 ちりめんじゃこ	人参、えのき、葉ねぎ たけのこ、椎茸、もやし、人参 人参、玉ねぎ、大根、水菜	米、素麺 片栗粉 砂糖、油、春巻の皮	591	1.8
2	水	ごはん、☆野菜スープ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ	鶏肉、卵 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ キャベツ、レタス、コーン	米 片栗粉、油	584	2.0
3	木	ごはん、みそ汁 魚のごま焼き きんぴら根菜	厚揚げ、みそ 魚	玉ねぎ、キャベツ 大葉、レモン、ミニトマト 牛蒡、人参、さやいんげん	米 こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	635	2.0
4	金	ごはん、すまし汁 豚の生姜焼き ネバネバサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	小松菜、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ オクラ、わかめ、レタス、大根、玉ねぎ	米 油、砂糖 ながいも、長芋	572	2.8
5	土						
6	日						
7	月	ごはん、みそ汁 ★魚の梅煮 ☆五目煮豆	油揚げ、みそ 魚 大豆	もやし、白菜、葉ねぎ 梅干し 牛蒡、椎茸、人参、昆布	米 こんにやく、砂糖	646	2.8
8	火	☆ハヤシライス ☆温野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、南瓜、人参 みかん、桃、バナナ	米、油 じゃがいも、さつまいも	582	1.8
9	水	パン、フルーツ ☆鶏のクリーム煮 グリーンサラダ	鶏、牛乳	フルーツ 玉ねぎ、しめじ、人参 レタス、キャベツ、水菜、胡瓜、ミニトマト	パン じゃがいも、オリーブ油	619	2.2
10	木	ごはん、みそ汁 魚のごま胡椒揚げ ☆イカと里芋の煮転がし	厚揚げ、みそ 魚、牛乳 イカ	玉ねぎ、わかめ レタス、レモン	米 小麦粉、パン粉、ごま、油 里芋	605	2.7
11	金	ごはん、野菜スープ ☆ハンバーグ ☆かぼちゃサラダ チーズ	合挽きミンチ、卵 チーズ	玉ねぎ、人参、セロリ 玉ねぎ、まいたけ 南瓜、干しぶどう、人参、胡瓜	米 パン粉、油	618	1.8
12	土						
13	日						
14	月						
15	火	☆さつまいもごはん、☆みそ汁 魚の幽庵焼き ★長芋とオクラの梅和え	油揚げ、みそ 魚	白菜、しめじ、人参、葉ねぎ 柚子、大葉 梅干し、オクラ	米、さつまいも 長芋、砂糖	552	2.7
16	水	ごはん、☆きのこスープ タンドリーチキン ☆チーズ入りポテトサラダ	鶏肉、ヨーグルト チーズ、牛乳、ツナ	えのき、しめじ、まいたけ、玉ねぎ にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ 人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ	米 蜂蜜 じゃがいも、砂糖	644	2.4

17	木	ごはん、赤出汁 魚の竜田揚げ ◇ひじきのカルシウム煮	油揚げ、赤みそ 魚 大豆、ちりめんじゃこ	大根、葉ねぎ 生姜、キャベツ、レモン ひじき、人参、さやいんげん、レタス	米 片栗粉、油 白滝、砂糖	620	2.7
18	金	肉うどん 揚げ大豆 フルーツ	牛肉 大豆、しらす干し	玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	うどん、砂糖 ごま、小麦粉、砂糖、油	562	2.1
19	土						
20	日						
21	月	カリカリじゃこごはん、☆すまし汁 魚の味噌煮 ☆さつまいもの利休揚げ	ちりめんじゃこ 魚、みそ	玉ねぎ、しめじ、まいたけ、葉ねぎ、えのき 生姜、白ねぎ、大葉 レタス	米 砂糖 さつまいも、ごま、小麦粉、油	572	2.3
22	火			即位礼正殿の儀			
23	水	ごはん、☆みそ汁 魚の塩麹焼き 青菜の和え物、フルーツ	油揚げ、みそ 魚 しらす干し	わかめ、葉ねぎ 大葉 小松菜、人参、もやし、フルーツ	米、じゃがいも	552	2.8
24	木	明太子スパゲッティ ☆さつまいものレモン煮 チーズ、野菜スープ	明太子 チーズ	にんにく レモン 玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ	スパゲッティ、オリーブ油 さつまいも、砂糖	644	2.0
25	金	ごはん、☆具沢山みそ汁 海老と玉ねぎのかき揚げ 白菜と小松菜の胡麻和え	油揚げ、みそ 海老	大根、人参、牛蒡、葉ねぎ 枝豆、玉ねぎ、人参 白菜、小松菜、人参	米、じゃがいも 小麦粉、油 砂糖、ごま	584	1.8
26	土						
27	日						
28	月						
29	火	ごはん、☆すまし汁 ☆他人煮 大豆と牛蒡のカレー炒め	厚揚げ 牛肉、卵 大豆	椎茸、絹さや 玉ねぎ、しめじ、エリンギ、葉ねぎ 人参、牛蒡	米 みんなでクッキング カレー炒め をつくろう！	638	2.2
30	水	ごはん、みそ汁 魚のヨーグルトソースがけ ☆さつまいもサラダ	みそ 魚、ヨーグルト	白菜、人参、わかめ、葉ねぎ 胡瓜、ミニトマト、レモン 人参、胡瓜、干しぶどう	米、じゃがいも 油 さつまいも	555	2.2
31	木	かやくごはん、フルーツ ☆こんにやくと里芋の田楽 みそ汁	鶏肉、油揚げ、みそ 赤みそ	牛蒡、人参、フルーツ 大根 キャベツ、玉ねぎ、人参	米、もち米 こんにやく、里芋、ごま、砂糖	579	2.3

- ※ メニューを変更する場合がありますがご了承ください。また、その時に仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変えることがあります、ご了承ください。
- ※ ☆は旬の食材、★は丹波の畑で収穫した食材を使用します。特に丹波の減農薬野菜を、積極的にメニューにとり入れていきます！！今月使用している旬の食材は 南瓜、さつまいも、じゃがいも、えのき、エリンギ、椎茸、まいたけ、しめじ、里芋です。丹波の食材は 梅干し です。
- ※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に記載しているメニューです。
- ※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
10月平均	598.0	24.9	19.8	78.8	2.1
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準2015に基づいて作成していますが、個人に合った食事量を設定し、特にカロリーや塩分は摂りすぎないように気をつけながら蛋白質はしっかり摂ることができるように提供しています。