

# 令和元年度 11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 金	ご飯、みそ汁 すき焼き風煮 柿なます	みそ 牛肉、豆腐	小松菜、人参、葉ねぎ 春菊、人参、白菜、えのき、白ねぎ 大根、人参、柿	米 白滝、麩、砂糖 砂糖	618	2.5
2 土						
3 日						
4 月						
5 火	☆ご飯、すまし汁 ★魚の梅焼き いかと里芋の煮物	厚揚げ、みそ 魚 いか	椎茸、絹さや 大葉、梅干し さやいんげん	米 里芋、砂糖	601	2.8
6 水	ご飯、野菜スープ 鶏の唐揚げ マロニーサラダ、チーズ	鶏肉、卵 チーズ	玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草 にんにく、生姜、キャベツ 人参、胡瓜	米、さつまいも 片栗粉、油 マロニー、砂糖	618	2.7
7 木	ご飯、みそ汁 魚の照り煮 ◇菊菜とひじきの白和え	みそ 魚 豆腐、みそ	白菜、わかめ、葉ねぎ 生姜、キャベツ 菊菜、ひじき、人参、さやいんげん	米、麩 砂糖 ごま、砂糖	568	2.4
8 金	☆きのこご飯、すまし汁 ★豚しゃぶサラダ フルーツ	油揚げ、豆腐 豚肉、卵	まいたけ、椎茸、人参、白菜、葉ねぎ キャベツ、レタス フルーツ	米 さつまいも、小麦粉、油	582	2.4
9 土						
10 日						
11 月	ご飯、みそ汁 魚の塩焼き ☆五目煮豆	油揚げ、みそ 魚 大豆	小松菜、人参、葉ねぎ 大根、すだち 牛蒡、蓮根、人参、椎茸	米 砂糖	596	2.0
12 火	☆根菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	蓮根、牛蒡、セロリ、人参、玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、レタス、コーン 桃、バナナ	米、さつまいも 油	613	2.4
13 水	☆ご飯、のっぺい汁 ☆魚のホイル焼き ☆ブロッコリーのおかかマヨ	厚揚げ、鶏肉 魚、チーズ かつお節	椎茸、牛蒡、蓮根、ねぎ しめじ、えのき、玉ねぎ ブロッコリー	米、片栗粉 砂糖	600	2.3
14 木	野菜たっぷりみそラーメン ★ヤーコンのキムチ和え フルーツ	豚肉、みそ	小松菜、コーン、もやし、牛蒡、生姜 大根、もやし、人参 フルーツ	中華麺、白滝、砂糖、ごま、ごま油 ヤーコン、ごま油	579	2.8
15 金	☆ご飯、野菜スープ 魚のフライ ☆大根サラダ	魚、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー 玉ねぎ、レモン、キャベツ 大根、水菜、リンゴ	米 小麦粉、パン粉、油、スパゲッティ 砂糖、油	632	1.6
16 土						
17 日						
18 月	ご飯、みそ汁 牛肉の時雨煮 ☆長芋としらすの酢の物	油揚げ、みそ 牛肉 しらす干し	小松菜、人参、葉ねぎ 蓮根、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん 胡瓜、梅干し	米 白滝 長芋、砂糖	584	2.2

19 火	じゃこご飯、にゅうめん ★魚の梅しそのせ ☆じゃがいものそぼろあん みんなでクッキング	ちりめんじゃこ 魚 鶏ミンチ そぼろあんをつくらう!	わかめ、葉ねぎ かわれ大根、トマト、梅干し、大葉 さやいんげん	素麺 油 じゃがいも、片栗粉	586	2.7
20 水	ご飯、みそ汁 メンチカツ 胡瓜とわかめの酢の物	みそ 合挽ミンチ、卵、牛乳 たこ	小松菜、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、レタス 胡瓜、わかめ	米 小麦粉、パン粉、油、バター 砂糖	594	2.2
21 木	☆ご飯、かき玉汁 ☆魚のきのこあんかけ ひじき煮	卵 魚 油揚げ	玉ねぎ、水菜、えのき 椎茸、えのき、しめじ、玉ねぎ ひじき、人参	米、片栗粉 片栗粉、油 こんにやく	582	2.6
22 金	ご飯、フルーツ ★おでん 小松菜のお浸し	卵、鶏肉 ちりめんじゃこ	フルーツ 牛蒡、大根 小松菜、人参	米 こんにやく、ヤーコン、砂糖 砂糖	618	2.4
23 土						
24 日						
25 月	☆ご飯、すまし汁 魚のみそ煮 マカロニサラダ(ポン酢)	魚、みそ	大根、なめこ、わかめ、葉ねぎ 生姜、白ねぎ 人参、胡瓜、レタス	米 砂糖 マカロニ、砂糖	564	2.5
26 火	食パン、フルーツ ☆きのこたっぷりクリームシチュー ◇じゃこのパリパリサラダ	鶏肉、牛乳 大豆、ちりめんじゃこ	フルーツ 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ 大根、水菜	食パン じゃがいも、小麦粉、バター 砂糖、油	574	2.7
27 水	ご飯、中華スープ 高野豆腐の酢豚風 春雨サラダ	卵 高野豆腐	小松菜、玉ねぎ ひじき、筍、ピーマン、椎茸、玉ねぎ 胡瓜、レタス	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 春雨、ごま、砂糖	578	2.8
28 木	★ミートスパゲッティ グリーンサラダ ☆チーズ、野菜スープ	合挽ミンチ ちりめんじゃこ チーズ	玉ねぎ、セロリ、エリンギ、人参、ピーマン レタス、胡瓜、オクラ、ミニトマト、人参 かぶ、しめじ、椎茸、えのき	スパゲッティ、ヤーコン、油 油	587	2.6
29 金	ご飯、赤出汁 魚の幽庵焼き ☆南瓜の含め煮、フルーツ	豆腐、油揚げ、みそ 魚、卵	大根、葉ねぎ 大葉、柚子 南瓜、さやえんどう、フルーツ	米 砂糖 砂糖	552	1.9
30 土						

※ 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ます！！今月使用している旬の食材は 牛蒡、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、人参、大根、長芋、ブロッコリー、柿 です。丹波の食材は 梅干し、ヤーコン です。

※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に載っ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)			
月平均	575.0	24.5	19.9	74.0	2.4
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。