



# 平成31年度 4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 げつ  | ごはん<br>★魚の梅しそ焼き<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | さけ<br>鮭                                | なめほ<br>梅干し、しそ、サラダな   | こめ<br>米                                | 571          | 1.9    |
| 2 か   | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>マロニーサラダ<br>わかめスープ        | とりにく<br>鶏肉、卵                           | にんにく、しょうが、キャベツ   | こめ<br>米<br>あぶら<br>油                    | 600          | 2.5    |
| 3 すい  | ごはん<br>魚の味噌焼き<br>☆若ごぼうと厚揚げの煮物<br>すまし汁    | さわら、みそ<br>厚揚げ<br>豆腐                    | おおほ<br>大葉<br>わか<br>若ごぼう、ふき<br>は<br>葉ねぎ、えのき                               | こめ<br>米                                | 556          | 2.8    |
| 4 もく  | ごはん<br>☆回鍋肉<br>青梗菜ともやしのナムル<br>卵スープ       | ぶたにく<br>豚肉、みそ<br>たまご<br>卵              | はる<br>春キャベツ、赤ピーマン、白ネギ、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく<br>ちんげんさい<br>青梗菜、豆もやし、にんじん        | こめ<br>米<br>あぶら<br>油、砂糖<br>あぶら<br>油、ごま  | 584          | 2.0    |
| 5 きん  | ごはん<br>魚の幽庵焼き<br>☆新玉ねぎと油揚げのサラダ<br>豚汁     | さけ<br>鮭<br>あぶら<br>油揚げ<br>ぶたにく<br>豚肉、みそ | おおほ<br>大葉、ゆず<br>もやし、新たまねぎ、にんじん<br>もやし、にんじん、大根、ごぼう、れんこん                   | こめ<br>米<br>砂糖                          | 629          | 2.7    |
| 6 ど   |  |  |  |  |              |        |
| 7 にち  |  |  |  |  |              |        |
| 8 げつ  | ごはん<br>魚の塩焼き<br>☆きんぴらごぼう<br>赤だし          | さば<br>あぶら<br>油揚げ、みそ                    | ごぼう、にんじん<br>だいこん<br>大根、葉ねぎ、ほうれん草   | こめ<br>米                                | 557          | 2.2    |
| 9 か   | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト         | ぶた<br>豚ひき肉<br>たまご<br>卵<br>ヨーグルト        | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、サニーレタス、ブロッコリー<br>みかん、桃、バナナ                             | こめ<br>米、ルウ(バーム油なし)、じゃがいも、油<br>あぶら<br>油 | 595          | 2.2    |
| 10 すい | ごはん<br>魚のあずま煮<br>☆長芋ともずくの酢の物<br>みそ汁      | さば<br>しらす干し<br>あつあ<br>厚揚げ、みそ           | キャベツ、たまねぎ<br>もずく、きゅうり<br>こまつな<br>小松菜、葉ねぎ、にんじん                            | こめ<br>米<br>かたぐい<br>片栗粉、油、砂糖<br>ながいも、砂糖 | 620          | 2.8    |
| 11 もく | ☆焼きそば<br>★きゅうりの梅和え<br>中華スープ<br>フルーツ      | ぶたにく<br>豚肉、かつお節<br>たまご<br>卵            | はる<br>春キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、もやし<br>きゅうり、梅干し、わかめ<br>こまつな<br>小松菜<br>みかん | ちゅうか<br>中華めん、油<br>砂糖                   | 564          | 2.7    |
| 12 きん | ごはん<br>魚の味噌煮<br>切干大根の和え物<br>すまし汁         | さば、みそ<br>あぶら<br>豆腐、厚揚げ                 | あお<br>青じそ、しょうが<br>きりほ<br>切干しだいこん、キャベツ<br>は<br>葉ねぎ                        | こめ<br>米<br>砂糖<br>ごま油、砂糖                | 612          | 2.7    |
| 13 ど  |  |  |  |  |              |        |
| 14 にち |  |  |  |  |              |        |
| 15 げつ | ごはん<br>魚の照り煮<br>涼拌三絲<br>すまし汁             | ぶり<br>ぶり<br>たまご<br>卵                   | しょうが、キャベツ<br>きゅうり、にんじん、セロリ<br>わかめ、ほうれん草、葉ねぎ                              | こめ<br>米<br>砂糖<br>はるさめ<br>春雨<br>ふ、じゃがいも | 613          | 1.7    |
| 16 か  | パン<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ<br>チーズ         | とりにく<br>鶏肉、牛乳<br>チーズ                   | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー<br>レタス、キャベツ、きゅうり、水菜、にんじん、大豆                             | パン<br>じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ               | 588          | 2.3    |

|       |   |  |  |   |     |     |
|-------|---|--|--|---|-----|-----|
| 17 すい | ごはん<br>魚の塩焼き<br>☆ふきとひじきの白和え<br>のっぺい汁    | さわら<br>豆腐、みそ<br>とりにく<br>鶏肉             | おおほ<br>大葉<br>ひじき、にんじん、ふき<br>だいこん<br>大根、にんじん、しいたけ、葉ねぎ         | こめ<br>米                                   | 555 | 1.8 |
| 18 もく | ごはん<br>チキンカツ<br>☆イカとわけぎのめた和え<br>オニオンスープ | とりにく<br>鶏肉、牛乳、卵<br>いか、みそ               | キャベツ<br>わけぎ<br>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草                        | こめ<br>米<br>こむぎこ<br>小麦粉、パン粉、油<br>砂糖        | 625 | 1.6 |
| 19 きん | ごはん<br>★魚の梅煮<br>◇ごま豆腐<br>みそ汁            | さば<br>豆腐、牛乳<br>みそ                      | しょうが、梅干し、小松菜、人参<br>は<br>葉ねぎ、えのき、大根、人参                        | こめ<br>米<br>砂糖<br>ごま                       | 555 | 2.4 |
| 20 ど  |   |  |  |   |     |     |
| 21 にち |   |  |  |   |     |     |
| 22 げつ | ごはん<br>肉じゃが<br>◇じゃこのぱりぱりサラダ<br>みそ汁      | ぶたにく<br>牛肉<br>ちりめんじゃこ<br>あぶら<br>油揚げ、みそ | たまねぎ、にんじん、しいたけ<br>だいこん<br>大根、水菜、セロリ、にんじん、レタス<br>わかめ、たまねぎ、葉ねぎ | こめ<br>米<br>じゃがいも、しらたき、砂糖<br>砂糖、油<br>ふ     | 620 | 2.2 |
| 23 か  | 明太子スパゲッティ<br>温野菜サラダ<br>☆きのこスープ<br>フルーツ  | めんたいこ<br>明太子<br>みそ<br>とりにく<br>鶏肉       | かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、スナップエンドウ<br>えのき、しめじ、みつば<br>バナナ              | スパゲッティ、オリーブ油<br>さつまいも、オリーブ油、砂糖            | 575 | 2.1 |
| 24 すい | ごはん<br>魚のごま焼き<br>☆新玉ねぎの丸ごと煮<br>みそ汁      | さば<br>油揚げ、かつお節<br>豆腐、みそ                | キャベツ<br>新たまねぎ<br>大根、にんじん、わかめ                                 | こめ<br>米<br>ごま                             | 570 | 2.7 |
| 25 もく | ごはん<br>チキンソテー<br>☆新じゃがいもチーズのせ<br>野菜スープ  | とりにく<br>鶏肉<br>チーズ                      | レタス、トマト<br>たまねぎ<br>たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー                     | こめ<br>米<br>しん<br>新じゃがいも、バター               | 556 | 1.7 |
| 26 きん | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>ほうれん草のきな粉和え<br>すまし汁    | あじ<br>きな粉<br>豆腐                        | しょうが、キャベツ、レモン<br>ほうれん草、にんじん<br>は<br>葉ねぎ                      | こめ<br>米<br>かたぐい<br>片栗粉、油                  | 590 | 2.8 |
| 27 ど  |   |  |  |   |     |     |
| 28 にち |   |  |  |   |     |     |
| 29 げつ |   |  |  |   |     |     |
| 30 か  | ごはん<br>☆酢豚<br>春雨サラダ<br>かきたま汁            | ぶたにく<br>豚肉<br>たまご<br>卵                 | にんじん、たまねぎ、たけのこ、れんこん<br>きゅうり、レタス、にんじん<br>たまねぎ、水菜、えのき          | こめ<br>米<br>こむぎこ<br>小麦粉、油、砂糖<br>はるさめ<br>春雨 | 589 | 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。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 春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいも、わけぎ、長芋、たけのこ、ふき、椎茸、若ごぼうです。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もので五分づきに、不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>を摂取しています。

| 栄養素 | エネルギー  | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物  | 塩分  |
|-----|--------|------|------|-------|-----|
|     | (kcal) | (g)  |      |       |     |
| 月平均 | 587.0  | 26.3 | 21.1 | 72.2  | 2.2 |
| 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。