



令和元年度 5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 水	☆ たけのご飯 魚の塩焼き ☆ ごぼうサラダ みそ汁	油揚げ 魚 しらす干し 豆腐、みそ	たけのこ、人参 大根おろし 牛蒡、人参 水菜、わかめ、葉ねぎ	こめ 米、こんにやく、砂糖 ごま、砂糖	604	2.5
2 木	肉うどん 小松菜の和風サラダ フルーツ	牛肉 しらす干し	白ねぎ 小松菜、人参 フルーツ	うどん、砂糖 ごま、砂糖	632	2.3
3 金						
4 土						
5 日						
6 月						
7 火	ご飯 魚のフライ ☆ 春キャベツと青菜のきな粉和え みそ汁	魚 厚揚げ、みそ	玉ねぎ、レモン、キャベツ 春キャベツ、人参、小松菜 葉ねぎ、人参	こめ 米 小麦粉、パン粉、油 きな粉、砂糖 こんにやく	555	1.7
8 水	パン タンドリーチキン ☆ 新玉ねぎスライスサラダ ☆ 卵スープ	鶏肉、ヨーグルト 卵	にんにく、ブロッコリー、トマト 人参、新玉ねぎ、キャベツ にら	パン 蜂蜜 砂糖	588	2.2
9 木	ご飯 ☆ 魚のホイル焼き 切干大根煮 みそ汁	魚 油揚げ みそ	椎茸、しめじ、えのき、玉ねぎ 切干大根、人参 白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ	こめ 米 糸こんにやく、砂糖 麩	571	2.4
10 金	ご飯 ☆ チーズダブル麻婆豆腐 ☆ もずくサラダ ★ 中華風スープ	豆腐、大豆、チーズ、ひき肉	玉ねぎ、にら、人参、にんにく もずく、きゅうり、レタス 玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ、菊芋	こめ 米 片栗粉、砂糖 長芋、砂糖 ごま油	576	2.8
11 土						
12 日						
13 月	ご飯 ★ 魚の梅みそ焼き ☆ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	魚、みそ 鶏ひき肉 豆腐	梅干し、キャベツ 人参、葉ねぎ	こめ 米 砂糖	572	2.3
14 火	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参 みかん、パイナップル	こめ 米、油	569	2.1
15 水	ご飯 魚の照り煮 ☆ 季節の五目煮豆 豚汁	魚 大豆 豚肉、みそ	生姜、キャベツ ふき、牛蒡、人参、たけのこ、昆布 もやし、人参、大根、葉ねぎ	こめ 米 砂糖 砂糖 こんにやく、じゃがいも、油	628	2.6
16 木	ご飯 鶏の唐揚げ ピーマンとじゃこの海藻サラダ ☆ きのこスープ	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	にんにく、生姜、キャベツ わかめ、ピーマン、レタス、ひじき、新玉ねぎ えのき、しめじ、玉ねぎ、にら	こめ 米 片栗粉、油	555	1.7
17 金	ご飯 ☆ 魚の野菜あんかけ 春菊の白和え チーズ すまし汁	魚 豆腐、みそ チーズ 油揚げ	たけのこ、椎茸、人参、玉ねぎ 春菊、人参 玉ねぎ、えのき、葉ねぎ	こめ 米 片栗粉、油 こんにやく、砂糖	621	2.8
18 土						
19 日						

20 月	ご飯 魚のごま焼き ☆ きんぴらごぼう ☆ すまし汁	魚 油揚げ	ミニトマト、レタス 牛蒡、人参 椎茸、絹さや	こめ 米 ごま こんにやく、ごま、砂糖	595	2.1
21 火	パン 豚カツ 卵とアボカドサラダ フルーツ	豚肉 卵	キャベツ キャベツ、アボカド フルーツ	パン じゃがいも、砂糖 砂糖	511	2.2
22 水	ご飯 イカの南蛮漬け ★ ポテトサラダ ☆ すまし汁	イカ 卵	セロリ、玉ねぎ、パプリカ、人参 胡瓜、人参、キャベツ、菊芋 葉ねぎ、椎茸	こめ 米 砂糖 新じゃがいも 素麺	558	1.5
23 木	ご飯 ☆ 季節の天ぷら盛り合わせ ☆ 長芋ともずくの酢の物 かきたま汁	エビ 卵	新玉ねぎ、茄子、たけのこ、南瓜 もずく、胡瓜 椎茸、葉ねぎ、えのき	こめ 米 小麦粉、油 長芋、ごま	598	2.0
24 金	ひじきご飯 鶏肉、油揚げ 牛肉と糸こんにやくの時雨煮 ◇ ごま豆腐 みそ汁	鶏肉、油揚げ 牛肉 牛乳 みそ	ひじき、人参 玉ねぎ、人参 白菜、わかめ、葉ねぎ	こめ 米 糸こんにやく ごま、葛	579	2.8
25 土						
26 日						
27 月	ご飯 魚の塩麹焼き ほうれん草のお浸し ☆ 具沢山汁	魚 油揚げ、みそ	大葉 ほうれん草、人参、しめじ 大根、葉ねぎ、牛蒡	こめ 米 スパゲッティ ごま さつまいも	554	2.5
28 火	☆ お好み焼き ミニおにぎり フルーツ みそ汁	豚肉、卵 みそ	キャベツ、葉ねぎ フルーツ 大根、白菜、人参、わかめ	こめ 米 小麦粉、長芋 ごま	560	2.8
29 水	ご飯 魚の生姜煮 ★ 胡瓜とイカの梅ドレッシングサラダ 野菜スープ	魚 イカ	生姜、レタス 胡瓜、梅干し 葉ねぎ、水菜、玉ねぎ	こめ 米 砂糖 砂糖	603	2.0
30 水	和風スパゲッティ コールスローサラダ フルーツ つくねスープ	鶏ひき肉	しめじ、えのき、しそ キャベツ、レタス、ブロッコリー フルーツ 玉ねぎ、人参、ねぎ、わかめ	スパゲッティ、オリーブ油 油 ごま油、片栗粉	566	2.1
31 木	ご飯 焼き魚(だし巻き卵添え) 人参とこんにやくのきんぴら みそ汁	魚、卵 鶏ひき肉 生揚げ、みそ	大根おろし、大葉 人参 もやし、白菜、葉ねぎ	こめ 米 油 こんにやく、ごま、油	583	2.6

※ 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が、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 **新じゃがいも、春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、ふき、ごぼう、にら、椎茸、長芋** です。丹波の食材は **梅干し、菊芋** 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もので五分づきにし、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	580.0	28.2	19.6	72.9	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。