



令和元年度 6月献立表



ワークセンター豊新

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, energy source, energy (kcal), and salt (g). Includes items like 豚肉とごぼうの柳川風, オクラとわかめの酢のもの, 魚の塩焼き, etc.

Continuation of the menu table, including items like 鶏ときのこのスープバゲティ, グリーンサラダ(大豆のせ), 食パン, チキンビーンズ, etc.

※ 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、いんげん豆、空豆、オクラ、胡瓜、トマト、ピーマン、新生姜、アスパラガス 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を使用しています。

Summary table with columns: 栄養素 (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 炭水化物 (g), 塩分 (g). Rows for 月平均 and 基準値.

※ 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。