



令和元年度 7月献立表



ワークセンター豊新

Main menu table with columns for date, day of the week, menu items, ingredients, energy, and salt content. Includes items like 'ご飯 鶏の唐揚げ' and '魚の梅焼き'.

Main menu table with columns for date, day of the week, menu items, ingredients, energy, and salt content. Includes items like 'ご飯 魚の蒲焼き' and '魚の甘辛ごま風味'.

※ 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 南瓜、胡瓜、ズッキーニ、冬瓜、なす、ゴーヤ、ピーマン、トマト です。丹波の食材は 梅干し、たくあん 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。

Table with 6 columns: 栄養素, エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 塩分. 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と摂ることができるように提供しています。