



ワークセンター豊新

日	曜日	献立	材料			エネルギー	塩分
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(kcal)	(g)
1	木	にんじんご飯 ☆ 魚の塩焼き 牛蒡とこんにゃくのきんぴら 赤出汁	油揚げ 魚 豆腐、赤みそ	人参 大葉 牛蒡、レタス えのき、葉ねぎ	米 こんにゃく、ごま、砂糖	575	1.8
2	金	ご飯、春雨スープ 豚肉のネギ塩麹焼き ★ 野菜スティック(梅みそディップ)	豚肉 みそ	人参、チンゲン菜 白ねぎ、キャベツ 胡瓜、人参、大根、梅干し	米、春雨、ごま油 油	606	1.7
3	土						
4	日						
5	月	ご飯、すまし汁 ☆ イカの南蛮漬け ☆ グリーンサラダ	イカ 大豆	椎茸、葉ねぎ、しめじ たまねぎ、ピーマン、パプリカ、唐辛子 レタス、胡瓜、水菜、人参、胡瓜	米 小麦粉、油、砂糖	576	2.1
6	火	ご飯、みそ汁 豚カツ ☆ 胡瓜とわかめの酢の物	みそ、厚揚げ 豚肉、卵 ちりめんじゃこ	大根、白菜、人参 キャベツ、カイワレ大根 胡瓜、わかめ	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	643	2.8
7	水	☆ 冷しゃぶうどん ☆ ピーマンと大豆の中華炒め フルーツ	牛肉 大豆	オクラ、ミニトマト、もやし、葉ねぎ、サニーレタス ピーマン、ひじき、白ねぎ、生姜 フルーツ	うどん 砂糖	612	2.8
8	木	ご飯、中華スープ ☆ 麻婆茄子 ☆ 春雨サラダ 杏仁豆腐	たまご 豚ひき肉、甜麺醤 牛乳	小松菜、わかめ、葉ねぎ 茄子、葉ねぎ、にんにく、生姜、ニラ 胡瓜、レタス、人参、みょうが	米、ごま 片栗粉、ごま油、砂糖 春雨、ごま、砂糖 砂糖	570	2.8
9	金	☆ うなぎ散らし寿司 ◇ ごま豆腐 フルーツ、にゅうめん	うなぎ 鰻、卵 牛乳	ゴーヤ、胡瓜、のり、椎茸 フルーツ、葉ねぎ、きのこ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま	553	2.7
10	土						
11	日						
12	月						
13	火						
14	水						
15	木						
16	金	☆ ミートスパゲッティ ◇ じゃこのパリパリサラダ フルーツ、野菜スープ	合挽き肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、セロリ、エリンギ、人参、ピーマン 水菜、レタス、トマト フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、油 砂糖	604	2.2
17	土						
18	日						
19	月	ご飯、みそ汁 鶏の唐揚げ ☆ 胡瓜と長芋の酢の物	みそ 鶏肉	白菜、葉ねぎ、わかめ 生姜、にんにく、レタス 胡瓜、レタス	米、さつまいも 油 長芋、砂糖	624	2.7
20	火	☆ 夏野菜カレー ☆ マカロニサラダ フルーツヨーグルト		ゴーヤ、玉ねぎ、茄子、人参、ブロッコリー、南瓜 胡瓜、レモン、玉ねぎ みかん、パインアップル、桃、バナナ	米、じゃがいも マカロニ	631	2.4

21	水	ご飯、すまし汁 鶏と白ねぎの照り煮 ☆ ピーマンとツナのサラダ	豆腐 鶏肉 ツナ	わかめ、葉ねぎ 白ねぎ、生姜 ピーマン、レタス、胡瓜、ミニトマト	米 砂糖 油	558	2.8
22	木	ご飯 ● 鮭のヨーグルトソースがけ(ワーク) ☆ 海藻サラダ フルーツ、野菜スープ	鮭、ヨーグルト	胡瓜、レモン、ミニトマト、レタス わかめ、玉ねぎ、レタス、胡瓜、オクラ フルーツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ	米 ごま油、大豆 さつまいも	553	2.0
23	金	とろろそば かきあげ じゃがいももち	桜えび チーズ	蕎麦、山芋 さつまいも、小麦粉、油 じゃがいも、バター、片栗粉	米 さつまいも	603	2.8
24	土						
25	日						
26	月	ハヤシライス ポテトフライ フルーツ	牛肉 フルーツ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ レタス フルーツ	米、こんにゃく、油 じゃがいも、油	620	2.2
27	火	ご飯、みそ汁 親子煮 ☆ 胡瓜と茄子の漬物	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	小松菜、葉ねぎ、人参 玉ねぎ、三つ葉 茄子、胡瓜、レタス	米	573	2.7
28	水	食パン、きのこスープ 魚のフライ野菜添え ☆ ネバネバサラダ、チーズ	魚 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、舞茸 ブロッコリー、キャベツ、人参 オクラ、わかめ、レタス、なめ茸	食パン 油、スパゲッティ 長芋	558	2.7
29	木	☆ 冷やし中華 ☆ 豆腐と茄子の揚げ煮浸し フルーツ	鶏肉、卵 豆腐	オクラ、胡瓜、もやし、葉ねぎ、わかめ 茄子、白ねぎ、生姜、えのき、しめじ フルーツ	中華麺、砂糖 油、砂糖	577	2.2
30	金	ご飯、みそ汁 ● 鮭の蒲焼き(そだち園) ☆ アボカドとひじきのサラダ	油揚げ、みそ 鮭、卵	葉ねぎ、玉ねぎ ブロッコリー、サニーレタス、トマト ひじき、アボカド、胡瓜、レタス、オクラ	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	550	2.7
31	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きます!! 今月使用している旬の食材は 南瓜、胡瓜、大葉、ゴーヤ、なす、オクラ、パプリカ、ピーマン、トマト、みょうが 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～に記載しているメニューです。●は毎月の厨房会議で紹介された、法人の他施設が考案した鮭レシピから取り入れています。
- ※ 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。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	593.0	24.4	19.3	78.8	2.5
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。

