



令和元年度 9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	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	日					
2	月	ご飯、豚汁 魚の塩焼き 五目煮豆	豚肉、みそ 魚 大豆	もやし、人参、大根、エリンギ おそば 大葉 牛蒡、人参、筍	米、じゃがいも、ごま油	646 2.7
3	火	ご飯、野菜スープ 鶏肉のピカタ ☆温野菜サラダ	鶏肉、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー、トマト 南瓜、人参、スナップえんどう	米 小麦粉、油 じゃがいも、オリーブ油、砂糖	619 1.6
4	水	ご飯、みそ汁 魚のごま焼き きんぴらごぼう	魚 みそ	わかめ、葉ねぎ レタス、ミニトマト 牛蒡、人参	米、麩 ごま こんにゃく、ごま、砂糖	568 2.6
5	木	ご飯、みそ汁 豚のにんにく醤油焼き わかめと胡瓜の酢の物 フルーツ	油揚げ、みそ 豚肉 しらす干し	小松菜、人参、葉ねぎ サニーレタス、パプリカ わかめ、胡瓜 フルーツ	米 砂糖	639 1.9
6	金	★海鮮ちらし寿司 おきつね春巻き フルーツ、赤出汁	魚、たこ 油揚げ、ひき肉 赤みそ	梅干し、さやいんげん 人参、にら、もやし、レタス しめじ、えのき、三つ葉、フルーツ	米、砂糖 砂糖	608 2.7
7	土					
8	日					
9	月	☆ご飯、きのこスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ、チーズ	鶏肉、卵 卵、チーズ	えのき、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ ピーマン、胡瓜、人参、春菊	米 片栗粉、油 春雨、砂糖、ごま油	578 1.7
10	火	ポークカレー ☆南瓜サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 クリームチーズ ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく 南瓜、干しぶどう みかん、バナナ	米、じゃがいも、油 オリーブ油	631 1.6
11	水	食パン、けんちん汁 魚のフライ野菜添え ごぼうサラダ	豆腐 魚、卵 ツナ	人参、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、レモン、レタス 牛蒡、人参、トマト	食パン、こんにゃく 小麦粉、パン粉、油 ごま	600 1.5
12	木	☆ネバネバうどん 揚げ大豆 フルーツ	大豆、ちりめんじゃこ	わかめ、オクラ、葉ねぎ レタス フルーツ	うどん、長芋 ごま、小麦粉、砂糖、油	551 2.8
13	金	ご飯、かき玉汁 魚の醤油焼 ☆冬瓜の治部煮	卵 魚 鶏ひき肉	椎茸、葉ねぎ 大葉 冬瓜、人参、さやいんげん、生姜、白ねぎ	米 片栗粉	576 1.5
14	土					
15	日					
16	月					
17	火	ご飯、すまし汁 魚の香味ダレかけ ☆ミニゴーヤチャンプルー	厚揚げ 魚 豆腐、卵、豚肉	椎茸、葉ねぎ キャベツ ゴーヤ、もやし	米 砂糖、ごま 油	595 2.2

18	水	ご飯、わかめスープ ☆カラフル麻婆 切干大根と胡瓜の和え物 フルーツ	豆腐、豚ひき肉、甜面醬	わかめ、椎茸 なす、パプリカ、白ねぎ、にんにく、生姜 切干大根、胡瓜 フルーツ	米、ごま 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖	611 2.6
19	木	ご飯、みそ汁 ●鱈の竜田揚げ(保育園) ☆焼きなす	厚揚げ、みそ 鱈 鯉節	玉ねぎ、葉ねぎ 生姜、ミニトマト、サニーレタス なす、万願寺とうがらし	米 片栗粉、油 じゃがいも、油	655 2.4
20	金	☆きのこの和風スープパスタ ◇じゃこ大豆のバリバリサラダ チーズ	鶏肉 大豆、ちりめんじゃこ チーズ	しめじ、椎茸、玉ねぎ、エリンギ 大根、レタス、人参、水菜	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、油、春巻きの皮	586 1.6
21	土					
22	日					
23	月					
24	火	ご飯、すまし汁 魚のムニエル(ゆで玉子添え) ピーマンのじゃこ炒め フルーツ	厚揚げ 魚、卵 ちりめんじゃこ	しめじ、葉ねぎ ブロッコリー、トマト ピーマン、レタス フルーツ	米 じゃがいも、ごま、小麦粉、油、バター 砂糖、油	593 2.2
25	水	☆パン、ズッキーニのスープ 鶏のトマト煮 チーズ入りポテトサラダ	鶏肉 チーズ	トマト、ズッキーニ、玉ねぎ トマト、玉ねぎ、セロリ、椎茸 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン	パン 油 じゃがいも	562 2.4
26	木	☆きのこご飯 ☆魚と野菜の天ぷら ★オクラと長芋の梅和え みそ汁	油揚げ 魚 みそ	えのき、しめじ、まいたけ、人参 南瓜、なす オクラ、もずく、梅干し 牛蒡、大根、人参、葉ねぎ	米 さつまいも、小麦粉、油 長芋	605 2.8
27	金	ご飯、すまし汁 豚肉のソテー たこの酢の物	豆腐 豚肉	もやし、葉ねぎ 人参、キャベツ 胡瓜、わかめ	米 油 砂糖	557 1.8
28	土					
29	日					
30	月	ご飯、すまし汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの白和え	鶏肉 豆腐、みそ	わかめ、えのき、葉ねぎ キャベツ ひじき、人参、ほうれん草	米 油 こんにゃく、ごま、砂糖	552 2.4

- ※ 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場合がありますが、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 南瓜、さつまいも、ズッキーニ、冬瓜、なす、オクラ、ゴーヤ、椎茸、まいたけ、しめじです。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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	601.0	28.4	20.4	74.1	2.1
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。