

令和2年 11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 | | |
| 2月 | ☆ご飯、みそ汁 ☆魚と野菜の天ぷら ☆春雨の酢の物 | みそ、厚揚げ 魚 | もやし、人参、葉ねぎ 南瓜、舞茸、ピーマン 胡瓜、春菊、人参、レタス | 米 小麦粉、油、さつまいも 春雨 | 646 | 2.6 |
| 3月 | 火 | | | | | |
| 4月 | ☆ご飯、フルーツ ☆きのこシチュー ☆ごぼうサラダ | 鶏肉、牛乳 ちりめんじゃこ | フルーツ しめじ、椎茸、玉ねぎ、人参、白菜 人参、牛蒡、ひじき | 米 じゃがいも、小麦粉、バター | 640 | 1.8 |
| 5月 | ☆ご飯、すまし汁 ☆魚のみそ煮 ☆チンゲン菜のしらす和え | 厚揚げ 魚、みそ しらす干し | 椎茸、大根、人参、葉ねぎ 大葉、生姜 青梗菜、人参、もやし | 米 砂糖 | 551 | 2.7 |
| 6月 | ☆血うどん ☆豆腐サラダ ☆コンソメスープ | 豚肉、海老 豆腐 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸 トマト、ブロッコリー、レタス、枝豆 わかめ、玉ねぎ、人参 | 揚麺、油 オリーブ油 | 551 | 2.7 |
| 9月 | ☆ご飯、かき玉汁 ☆魚と大根のあっさり煮 ☆さつまいもサラダ | 卵 魚 ちりめんじゃこ | 椎茸、葉ねぎ 大根、青梗菜、生姜 人参、胡瓜、干しぶどう | 米 砂糖、油 さつまいも | 625 | 1.8 |
| 10月 | ☆根菜カレー ☆血液サラサラサラダ ☆フルーツヨーグルト | 牛肉 ヨーグルト | 蓮根、牛蒡、セロリ、人参、玉ねぎ もやし、人参、玉ねぎ、レタス、もずく みかん、パイナップル、バナナ | 米、じゃがいも | 597 | 2.8 |
| 11月 | ☆ご飯、豚汁 ★魚のごま焼き(黒枝豆添え) ☆柿なます | 厚揚げ、みそ、豚肉 魚 | 白菜、葉ねぎ、大根 大葉、黒枝豆 大根、人参、柿 | 米、さつまいも、こんにやく ごま 砂糖 | 577 | 1.4 |
| 12月 | ☆醤油ラーメン ☆温野菜サラダ ☆チーズ | 豚肉 チーズ | 白菜、人参、もやし、にら、葉ねぎ 南瓜、かぶ、人参、ブロッコリー | 中華麺、ごま油 さつまいも | 636 | 2.8 |
| 13月 | ☆ご飯、野菜スープ ☆魚のムニエル ☆マセドアンサラダ | 魚 チーズ、卵 | 玉ねぎ、人参、白菜、法蓮草 大葉、レモン 人参、胡瓜、レタス、コーン | 米、さつまいも 小麦粉、バター じゃがいも | 557 | 1.3 |
| 16月 | ☆ご飯、のっぺい汁 ☆魚の塩焼き ☆かぼちゃの含め煮 | 鶏肉 魚 | 大根、人参、椎茸、葉ねぎ 大葉、ピーマン 南瓜、さやえんどう | 米、さつまいも、こんにやく、片栗粉 砂糖 | 566 | 2.1 |
| 17月 | ☆ご飯、みそ汁 ☆鶏の唐揚げ ☆ツナサラダ | 油揚げ、みそ 鶏肉、卵 ツナ | 白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ ひじき、人参、カイワレ大根、コーン、レタス | 米 片栗粉、油 | 607 | 2.1 |
| 18月 | ☆ご飯、卵スープ ☆高野豆腐の酢豚風 ☆もやしのナムル | 卵 凍り豆腐 | 玉ねぎ、葉ねぎ 玉ねぎ、椎茸、人参、筍 もやし、人参、えのき | 米 さつまいも、砂糖 ごま油、ごま | 567 | 2.5 |
| 19月 | ☆焼きそば、フルーツ ◇じゃこサラダ ☆オニオンスープ | 豚肉、鰹節 チーズ、ちりめんじゃこ | キャベツ、玉ねぎ、人参、さやえんどう、フルーツ 大根、水菜、わかめ 白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ | 中華麺、油 砂糖 | 606 | 2.4 |
| 20月 | ☆ご飯、みそ汁 ☆魚のきのこあんかけ ☆さつまいものマリネ | 豆腐、みそ 魚 | 玉ねぎ、水菜、葉ねぎ 椎茸、えのき、しめじ、玉ねぎ、エリンギ パプリカ、ブロッコリー、人参、レモン | 米 片栗粉、油 さつまいも | 550 | 1.7 |
| 23月 | 月 | | | | | |
| 24月 | ☆ご飯、みそ汁 ☆魚のカレーパン粉焼き ☆ミックス豆サラダ、フルーツ | 厚揚げ、みそ 魚 大豆、ひよこ豆、金時豆 | 大根、人参、白菜、葉ねぎ 大葉 ひじき、人参、コーン、レタス、フルーツ | 米 パン粉 ごま | 640 | 1.7 |
| 25月 | ☆ご飯、きのこスープ ★ヤーコンのオイスター炒め もずく酢、チーズ | 豚肉 たこ、チーズ | えのき、しめじ、玉ねぎ 白菜、キャベツ、にんにく、生姜 胡瓜、もずく | 米 ヤーコン、さつまいも、こんにやく、油 砂糖 | 603 | 1.5 |
| 26月 | ☆鯖の炊き込みご飯、みそ汁 ☆さつまいものかき揚げ ◇ごま豆腐 | 鯖、油揚げ 桜えび 牛乳 | ひじき、舞茸、大根葉、しめじ 人参、牛蒡 | 米、砂糖、麩、こんにやく さつまいも、小麦粉、油 片栗粉、ごま | 634 | 3.1 |
| 27月 | ☆ご飯、野菜スープ ☆牛肉の時雨煮 ☆白菜の中華風サラダ | 牛肉 ちりめんじゃこ | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ 蓮根、牛蒡、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん 白菜、りんご、水菜 | 米 白滝 ごま油 | 557 | 1.8 |
| 30月 | ☆ご飯、ミネストローネ ☆魚のフライ ★ヤーコンサラダ | 大豆 魚、牛乳、魚 | 玉ねぎ、トマト、にんにく、人参、セロリ 大葉 人参、レタス | 米 小麦粉、パン粉、油 ヤーコン、こんにやく | 597 | 1.4 |

※ メニューの変更や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。

※ ☆は旬の食材を使用します。★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取り入れています！！
 今月使用している旬の食材は じゃが芋、さつまいも、牛蒡、かぶ、南瓜、えのき、大根、人参、白菜、青梗菜、蓮根、椎茸、法蓮草、春菊、ブロッコリー、柿、レタス、さばです。
 丹波の食材は 黒枝豆、ヤーコンです。

※ ◇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新米を使用しています。

| 栄養素 (一食分) | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|--------------|--------|------|------|-------|-----|
| | (kcal) | (g) | | | |
| 月平均 | 594.0 | 25.8 | 20.0 | 74.9 | 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。