



令和2年 12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 火	☆ ご飯、野菜スープ ☆ タンドリーチキン ☆ ポテトサラダ	鶏肉、ヨーグルト 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 にんにく、ブロッコリー、レタス 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン	米 蜂蜜 じゃがいも	601	2.6
2 水	☆ ご飯、わかめスープ ☆ 魚のチーズ焼き ☆ ひじきサラダ	魚、チーズ 大豆	もやし、わかめ、葉ねぎ 大葉 ひじき、人参、カイワレ大根、コーン、レタス	米、ごま、ごま油 砂糖	555	2.3
3 木	☆ ご飯、具沢山みそ汁 ☆ 親子煮 ☆ 大根の柚子漬け、フルーツ	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	大根、小松菜、葉ねぎ、人参 玉ねぎ、エリンギ、えのき、しめじ かぶ、大根、柚子、フルーツ	米	571	2.0
4 金	☆ じゃこご飯、豚汁 ☆ 魚のごま焼き ☆ 切干大根の炒め煮	ちりめんじゃこ、豚肉、みそ 魚	大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ 大葉 切干大根、人参、レタス	米、こんにやく ごま 砂糖、油	629	2.4
7 月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚の幽庵焼き ☆ 春雨の酢の物	みそ 魚	白菜、人参、葉ねぎ 大葉、柚子 胡瓜、パプリカ、春菊、セロリ	米、さつまいも 砂糖 春雨、ごま、砂糖	552	1.7
8 火	★ ヤーコンカレー ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	蓮根、玉ねぎ、人参 レタス、水菜、胡瓜、トマト みかん、桃、バナナ	米、ヤーコン、じゃがいも、さつまいも	578	1.7
9 水	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 魚のみそ煮 ☆ 小松菜のピーナッツ和え	豆腐 魚、みそ	椎茸、大根、葉ねぎ 生姜、大葉 小松菜、人参	米 砂糖 ピーナッツ	589	2.6
10 木	☆ ご飯、赤出汁 ☆ 牛肉の時雨煮 ☆ 大根炊き	赤みそ 牛肉 油揚げ	大根、葉ねぎ、しめじ 蓮根、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん 大根	米 白滝 砂糖	644	2.1
11 金	☆ さばの炊き込みご飯、みそ汁 ☆ じゃがいものあんかけ ☆ チーズ	さば、油揚げ、みそ 鶏挽き肉 チーズ	舞茸、人参、大根、大根葉、葉ねぎ カイワレ大根	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	573	2.7
14 月	☆ ご飯、中華スープ ★ ヤーコンのオイスター炒め ☆ もやしのナムル	豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ 葉ねぎ、にんにく、生姜、ピーマン、人参 青梗菜、人参、もやし、切干大根	米 ヤーコン、さつまいも、油 ごま油、ごま	576	2.8
15 火	☆ ご飯、のっぺい汁 ☆ 魚の照り煮 ◇ ごま豆腐	鶏肉 魚 牛乳	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、大葉	さつまいも、片栗粉 砂糖 片栗粉、ごま	625	2.4
16 水	☆ ご飯、オニオンスープ ☆ 高野豆腐の酢豚風 ☆ 海藻サラダ	高野豆腐 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、法蓮草 玉ねぎ、人参、椎茸、筍 わかめ、ひじき、胡瓜、レタス	米 小麦粉、砂糖、片栗粉、油	555	2.6
17 木	☆ ご飯、チーズ ☆ 豆乳鍋 ☆ こんにやくのきんぴら <small>みんなでクッキング 豆乳鍋を作ろう</small>	チーズ 豚肉、鶏肉、豆乳、厚揚げ	大根、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、人参 蓮根、人参、さやいんげん	米 こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	638	2.6
18 金	☆ ご飯、みそ汁 ★ 魚と野菜の天ぷら ☆ もずく酢	油揚げ、みそ 魚 しらす干し	小松菜、人参、葉ねぎ 南瓜、ピーマン もずく、胡瓜	米 ヤーコン、さつまいも、小麦粉、油 長芋、砂糖	592	2.7
21 月	☆ ご飯、粕汁 ☆ 豚の生姜焼き ☆ もやしのバター醤油炒め	厚揚げ 豚肉	人参、大根、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ もやし、小松菜、人参	米、こんにやく 油、砂糖 バター、ごま	641	2.8
22 火	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 焼き魚(さつまいも添え) ☆ きゅうりとわかめの酢の物	油揚げ、みそ 魚 ちりめんじゃこ	人参、白菜、大根、カイワレ大根 大葉 胡瓜、わかめ	米 さつまいも 砂糖	576	2.2
23 水	☆ ご飯、フルーツ ☆ 冬野菜のクリームシチュー ☆ ツナサラダ	牛乳 ツナ	フルーツ 玉ねぎ、白菜、しめじ、人参 コーン、胡瓜、レタス	米 油、じゃがいも、小麦粉	635	1.5
24 木	☆ ご飯、卵スープ ☆ 魚のケチャップあんかけ ☆ 温野菜サラダ	卵 魚	えのき、葉ねぎ 筍、椎茸、人参、玉ねぎ 南瓜、人参	米、片栗粉 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、砂糖	600	2.6
25 金 <small>クリスマス</small>	☆ シーフードピラフ、コーンスープ ☆ 鶏の唐揚げ ☆ マカロニサラダ	えび、イカ、牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、人参	米、バター 片栗粉、油、砂糖 マカロニ、砂糖	644	1.3
28 月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚の塩焼き ☆ ほうれん草のごま和え	油揚げ、みそ 魚	わかめ、葉ねぎ 白菜、法蓮草、人参	米、麩 砂糖、ごま	567	2.4
29 火 <small>大晦日</small>	☆ 年越しそば ★ ヤーコンのかき揚げ ☆ フルーツ	えび 桜えび	葉ねぎ 玉ねぎ、牛蒡 フルーツ	蕎麦、砂糖、油、小麦粉 ヤーコン、さつまいも、小麦粉、油	648	2.6
30 水						
31 木						

※ 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 **さつまいも、長芋、牛蒡、南瓜、水菜、大根、人参、白菜、青梗菜、春菊、ブロッコリー、法蓮草、小松菜、蓮根、レタス** です。
 丹波の食材は**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	601.0	26.0	20.7	75.7	2.3
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。