



# 令和元年度 2月献立表



## ワークセンター豊新

| 日曜日 | 曜日 | 献立                                | 材料                     |   |                      | エネルギー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |
|-----|----|-----------------------------------|------------------------|---|----------------------|-----------------|-----------|
|     |    |                                   | 血や肉になる                 | 体の調子を整える                                  | エネルギー源になる            |                 |           |
| 1   | 土  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 2   | 日  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 3   | 月  | 恵方巻、いなり寿司<br>揚げ大豆<br>★ フルーツ、具沢山汁  | 高野豆腐、油揚げ<br>大豆、ちりめんじゃこ | のり、かんぴょう、人参、胡瓜<br>レタス<br>白菜、大根、葉ねぎ、フルーツ   | 米<br>油               | 623             | 2.0       |
| 節分  |    |                                   | みんなでクッキング 恵方巻をつくろう!    |   |                      |                 |           |
| 4   | 火  | ★ ご飯、みそ汁<br>豆腐の唐揚げ<br>ピーマンの和え物    | 豆腐<br>ちりめんじゃこ          | 小松菜、人参、葉ねぎ<br>生姜、にんにく、キャベツ<br>ピーマン        | 米<br>片栗粉             | 554             | 2.0       |
| 5   | 水  | ご飯、かき玉汁<br>魚のムニエル<br>ねばねばサラダ      | 卵<br>納豆                | 絹さや、葉ねぎ<br>キャベツ<br>オクラ、なめこ、レタス            | 米<br>小麦粉、バター<br>長芋   | 620             | 1.2       |
| 6   | 木  | ★ ご飯、みそ汁<br>すき焼き風煮<br>★ おかか和え     | 牛肉、豆腐                  | 玉ねぎ、人参<br>玉ねぎ、白菜、春菊<br>ブロッコリー             | 米、さつまいも<br>こんにゃく、砂糖  | 604             | 1.7       |
| 7   | 金  | ★ ご飯、みそ汁<br>魚の塩麴焼き<br>★ ヤーコンの唐揚げ  | 魚                      | 大根、白菜、葉ねぎ<br>大葉<br>レタス                    | 米<br>ヤーコン、油、小麦粉      | 564             | 2.6       |
| 8   | 土  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 9   | 日  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 10  | 月  | ご飯、豆腐スープ<br>魚の香草焼き<br>★ 切干大根の和え物  | 豆腐、卵<br>魚              | 人参、葉ねぎ<br>バジル、レタス<br>切干大根、もやし、人参          | 米<br>ごま油             | 550             | 2.7       |
| 11  | 火  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 12  | 水  | ご飯、オニオンスープ<br>魚のフライ<br>ポテトサラダ     | 魚、牛乳、卵<br>チーズ          | 玉ねぎ、パプリカ、法蓮草<br>キャベツ、レモン<br>人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン | 米<br>じゃがいも           | 600             | 1.8       |
| 13  | 木  | ★ ポークカレー<br>★ コールスロー<br>フルーツヨーグルト | 豚肉<br>牛乳<br>ヨーグルト      | 玉ねぎ、人参<br>キャベツ、コーン、ブロッコリー<br>みかん、桃、バナナ    | 米、じゃがいも、こんにゃく        | 553             | 1.4       |
| 14  | 金  | ★ ご飯、みそ汁<br>魚の天ぷら<br>酢の物、チーズ      | 魚                      | もやし、白菜、葉ねぎ<br>大葉<br>かぶ、胡瓜、柚子              | 米<br>小麦粉、油<br>砂糖、片栗粉 | 591             | 2.4       |
| 15  | 土  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 16  | 日  |                                   |                        |   |                      |                 |           |
| 17  | 月  | ★ ご飯、みそ汁<br>魚の塩焼き<br>だし巻き卵        | 油揚げ、みそ<br>魚<br>卵       | 小松菜、人参、葉ねぎ<br>大葉                          | 米<br>油               | 568             | 2.1       |

|                      |   |  |                 |  |                       |     |     |
|----------------------|---|--|-----------------|--|-----------------------|-----|-----|
| 18                   | 火 | ★ 焼きそば、みそ汁<br>じゃこの酢の物<br>フルーツ          | 豚肉<br>ちりめんじゃこ   | キャベツ、人参、玉ねぎ、のり<br>わかめ、胡瓜<br>フルーツ                     | 中華麺、油<br>砂糖           | 550 | 2.8 |
| みんなでクッキング 焼きそばをつくろう! |   |  |                 |  |                       |     |     |
| 19                   | 水 | 食パン、フルーツ<br>★ 魚のトマト煮<br>★ ヤーコンサラダ      | 魚               | トマト、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ<br>レタス、レモン、玉ねぎ                 | 食パン<br>砂糖、片栗粉<br>ヤーコン | 550 | 2.8 |
| 20                   | 木 | ご飯、わかめスープ<br>★ 回鍋肉<br>くらげの和え物          | 豚肉、厚揚げ、甜面醤      | わかめ、椎茸、葉ねぎ<br>キャベツ、人参、生姜<br>胡瓜、くらげ、レタス               | 米、ごま<br>砂糖            | 550 | 2.7 |
| 21                   | 金 | ご飯、すまし汁<br>★ ぶり大根、フルーツ<br>★ 牛蒡のごま酢和え   | 豆腐<br>ぶり        | 白菜、葉ねぎ<br>大根、水菜、大葉、フルーツ<br>牛蒡、レタス                    | 米<br>砂糖、油             | 590 | 2.8 |
| 22                   | 土 |  |                 |  |                       |     |     |
| 23                   | 日 |  |                 |  |                       |     |     |
| 24                   | 月 |  |                 |  |                       |     |     |
| 25                   | 火 | ご飯、みそ汁<br>鶏の唐揚げ<br>海藻サラダ               | 鶏肉、卵<br>ちりめんじゃこ | にんにく、生姜、キャベツ<br>わかめ、胡瓜、ひじき、水菜、パプリカ                   | 米                     | 567 | 2.5 |
| 26                   | 水 | ★ ご飯、具沢山汁<br>魚の梅煮<br>◇ ごま豆腐            | 魚<br>牛乳         | 人参、わかめ、葉ねぎ、白菜<br>大葉、梅                                | 米<br>片栗粉、ごま           | 552 | 2.5 |
| 27                   | 木 | ★ ご飯、赤出汁<br>★ 治部煮風<br>★ 小松菜の和え物        | 油揚げ、みそ<br>鶏肉    | 大根、葉ねぎ<br>人参、大根、椎茸<br>小松菜、レタス                        | 米<br>麩、ヤーコン、片栗粉       | 575 | 2.7 |
| 28                   | 金 | ★ クリームパスタ<br>★ グリーンサラダ<br>★ フルーツ、野菜スープ | 鮭、牛乳<br>大豆      | 小松菜、しめじ、玉ねぎ、人参<br>レタス、パプリカ、胡瓜、水菜<br>キャベツ、玉ねぎ、人参、フルーツ | スパゲッティ                | 605 | 2.7 |
| 29                   | 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ます！！今月使用している旬の食材は **牛蒡、蓮根、白菜、キャベツ、水菜、大根、小松菜、ブロッコリー、春菊** です。丹波の食材は **ヤーコン、切干大根** 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 | エネルギー  | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物  | 塩分  |
|-----|--------|------|------|-------|-----|
|     | (kcal) | (g)  |      |       |     |
| 月平均 | 577.0  | 27.2 | 19.0 | 71.9  | 2.4 |
| 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。