



令和2年 3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		
1	日					
2	月	☆ 大豆ご飯、みそ汁 魚の天ぷら ★ ヤーコンきんぴら	炒り大豆、厚揚げ、みそ 魚、卵、牛乳	玉ねぎ、白菜、葉ねぎ 米 小麦粉、油 牛蒡、人参 ヤーコン、こんにゃく、砂糖、ごま油	622	2.8
3	火	☆ ひなちらし寿司 南瓜の煮物 フルーツ、赤出汁	鮭、卵、大豆 油揚げ、みそ、豆腐	牛蒡、ひじき、人参、蓮根、椎茸 南瓜、さやいんげん フルーツ、わかめ、ねぎ	562	2.7
4	水	ご飯、わかめスープ 魚の Tandori 風 ☆ コールスロー	魚、ヨーグルト 牛乳	もやし、わかめ、葉ねぎ にんにく、パプリカ、トマト キャベツ、人参、レタス、コーン	562	2.7
5	木	☆ 梅じゃこご飯 肉豆腐 もずく酢、みそ汁	ちりめんじゃこ 牛肉、豆腐 みそ	梅干し 玉ねぎ、しめじ、白菜、人参 大根、もずく、わかめ、葉ねぎ	600	2.5
6	金	ご飯、すまし汁 魚の柚子みそ煮 里芋の煮物	厚揚げ、みそ 魚、みそ いか	大根、人参、葉ねぎ 柚子、大葉 さやいんげん	573	2.8
7	土					
8	日					
9	月	☆ ご飯、すまし汁 魚の照り煮 ☆ 千草焼き	厚揚げ 魚 卵、鶏挽き肉	椎茸、絹さや、葉ねぎ 大葉 人参、椎茸、グリーンピース	555	1.4
10	火	☆ チキンカレー ★ ヤーコンサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく キャベツ、人参、胡瓜 バナナ、みかん	566	2.0
11	水	☆ ご飯、のっぺい汁 魚のごま焼き 五目煮豆	鶏肉 魚 大豆	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 大葉 牛蒡、人参、蓮根	606	2.0
12	木	☆ ご飯、豆腐スープ ヒレカツ 春雨サラダ	豆腐 豚肉、牛乳、卵	小松菜、葉ねぎ キャベツ セロリ、人参、レタス	608	1.6
13	金	☆ ご飯、けんちん汁 魚の野菜あんかけ ◇ カルシウム煮	油揚げ 魚 ちりめんじゃこ	人参、牛蒡、大根、葉ねぎ 椎茸、人参、玉ねぎ、もやし ひじき、レタス	551	2.8
14	土					
15	日					
16	月	☆ ご飯、具沢山汁 魚の梅煮 こんにゃくきんぴら	豆腐 魚	白菜、水菜、葉ねぎ 梅干し、大葉 人参、しめじ	560	2.4
17	火	☆ 食パン、フルーツ ☆ クリーム煮 ☆ グリーンサラダ	鶏肉、牛乳	フルーツ 玉ねぎ、しめじ、人参 レタス、胡瓜、水菜、パプリカ	551	2.3

18	水	ご飯、みそ汁 魚のあずま煮 ほうれん草お浸し	みそ 魚	大根、白菜、わかめ 大葉 法蓮草、人参、もやし	米 片栗粉、油、砂糖 ごま	580	2.7
19	木	ご飯、卵スープ ◇ ダブル麻婆豆腐 小松菜のナムル	卵 豆腐、大豆、豚挽き肉、甜面醬	もやし、葉ねぎ 玉ねぎ、にら、人参、にんにく 小松菜、もやし、人参	米 片栗粉、砂糖 油、ごま	565	2.2
20	金						
21	土						
22	日						
23	月	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 鶏唐揚げ葱ソース 酢の物	鶏肉 しらす干し	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 生姜、にんにく、白ねぎ、キャベツ 胡瓜、レタス	米 片栗粉、油 長芋、砂糖	573	1.9
24	火	☆ 菜の花ご飯 魚の塩焼き、玉子 ☆ カレー風豚汁	魚、玉子 豚肉、みそ	菜の花、さやいんげん 大葉 大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ	米 油	647	2
25	水	和風パスタ ◇ パリパリサラダ ☆ 野菜スープ	鶏肉 ちりめんじゃこ	しめじ、えのき、しそ 大根、水菜 キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、オリーブ油 砂糖	573	1.8
26	木	☆ ご飯、みそ汁 魚のかば焼き ☆ 春菊のごま和え	油揚げ、みそ 魚	玉ねぎ、葉ねぎ 大葉 しめじ、春菊、人参	米、じゃがいも 砂糖、小麦粉、油 砂糖、ごま	555	2.6
27	金	☆ ご飯、ヨーグルト ★ 和風ポトフ ビーンズサラダ	ヨーグルト 豚肉 大豆、チーズ	桃 キャベツ、人参、ブロッコリー 人参、セロリ	米 ヤーコン、じゃがいも	623	1.5
28	土						
29	日						
30	月	☆ ご飯、かき玉汁 魚のナッツ焼き 揚げ出汁豆腐	卵 魚 豆腐	玉ねぎ、えのき 大葉 茄子、南瓜	米 ナッツ 片栗粉、油	565	1.3
31	火	☆ ご飯、スープ ● 豆腐のあんかけ 海藻サラダ フルーツ	豆腐、えび ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、法蓮草 えのき、しめじ、きくらげ、生姜、葉ねぎ わかめ、ひじき、胡瓜、レタス フルーツ	米 片栗粉	554	1.7

- ※ 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 **玉ねぎ、にら、菜の花、キャベツ、水菜、ブロッコリー、春菊、椎茸** 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。●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豆腐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	579.0	27.8	19.6	70.8	2.0
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。