



令和2年 4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 水	ご飯、すまし汁 魚の塩焼き ◇ひじき煮、フルーツ	魚 油揚げ	人参、大根、葉ねぎ 大葉 ひじき、人参、さやいんげん、フルーツ	米 こんにやく	579	2.7
2 木	☆ご飯、玉ねぎスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ	鶏肉、卵	新玉ねぎ、人参、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 人参、胡瓜、セロリ、レタス	米 片栗粉、油 春雨、ごま、砂糖	572	2.4
3 金	ご飯、赤出汁 ☆魚のあんかけ ☆わけぎのめた和え	豆腐、赤みそ 魚 イカ	大根、葉ねぎ もやし、筍、椎茸、人参、玉ねぎ わけぎ	米 片栗粉、油 砂糖	550	2.8
4 土						
5 日						
6 月	ご飯、すまし汁 魚の幽庵焼き ☆もずく酢、フルーツ	厚揚げ 魚 しらす干し	大根、しめじ、葉ねぎ 大葉、柚子 胡瓜、もずく、フルーツ	米 砂糖 長芋、砂糖	568	2.7
7 火	ポークカレー ☆新玉ねぎサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく もやし、新玉ねぎ、人参 みかん、バナナ	米、じゃがいも、油	593	1.8
8 水	ご飯、みそ汁 魚の梅煮 きんぴらごぼう	みそ、油揚げ 魚	大根、水菜、葉ねぎ 生姜、梅干し 牛蒡、人参	米 砂糖 こんにやく、ごま、砂糖	569	2.3
9 木	☆ご飯、中華スープ 八宝菜 切干大根ナムル	卵 豚肉、うずら卵	小松菜、葉ねぎ 白菜、春キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、筍、ピーマン、きくらげ 切干大根、人参、法蓮草	米 砂糖、ごま、ごま油	579	1.9
10 金	☆ご飯、みそ汁 魚の天ぷら ◇ごま豆腐	みそ 魚、卵 牛乳	大根、椎茸、白ねぎ 大葉	米 小麦粉、油 片栗粉、ごま	583	2.3
11 土						
12 日						
13 月	ご飯、みそ汁 魚の塩麴焼き ☆切干大根の炒め煮	みそ 魚 油揚げ	玉ねぎ、葉ねぎ 大葉 切干大根、人参、椎茸	米、じゃがいも こんにやく、砂糖、油	552	2.8
14 火	ご飯、みそ汁 チキンカツ グリーンサラダ	みそ 鶏肉、牛乳	大根、わかめ、葉ねぎ キャベツ レタス、水菜、胡瓜、パプリカ	米、麩 小麦粉、パン粉、油	579	1.9
15 水	☆炊き込みご飯 焼き魚 蓮根のきんぴら のっぺい汁	油揚げ 魚 鶏肉	人参、椎茸、しめじ 大葉 蓮根、人参 大根、人参、椎茸、牛蒡、葉ねぎ	米 こんにやく、砂糖、油、ごま さつまいも、片栗粉	558	2.3
16 木	☆皿うどん 胡瓜の梅和え フルーツ 中華スープ	豚肉 鰹節	もやし、人参、玉ねぎ、春キャベツ、椎茸 胡瓜、大根、梅干し フルーツ わかめ、もやし、葉ねぎ	中華麺、油、ごま 砂糖 ごま	559	2.8
17 金	ご飯、すまし汁 魚の照り煮 ☆五目煮豆	魚 大豆	大根、法蓮草、葉ねぎ 生姜、大葉 牛蒡、人参、蓮根	米、麩、じゃがいも 砂糖 こんにやく、砂糖	607	1.7
18 土						
19 日						
20 月	ご飯、みそ汁 魚の梅しそ焼き そばろあんかけ	油揚げ、みそ 魚 鶏挽き肉	白菜、人参、葉ねぎ 梅干し、大葉 人参	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	559	1.2
21 火	ご飯、ヨーグルト クリームシチュー 大豆サラダ	ヨーグルト 鶏肉、牛乳 大豆	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 水菜、パプリカ、レタス	米 じゃがいも、小麦粉、バター	643	2.7
22 水	☆じゃこご飯、すまし汁 魚の香草焼き フライポテト	ちりめんじゃこ、豆腐 魚	椎茸、人参、葉ねぎ バジル、大葉 レタス	米 じゃがいも、油	551	1.5
23 木	★たくあんパスタ 温野菜サラダ ☆フルーツ、きのこスープ	鶏ささ身	沢庵、昆布、大葉、のり 南瓜、人参、ブロッコリー フルーツ、えのき、しめじ、椎茸	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも、砂糖	634	2.8
24 金	ご飯、みそ汁 魚のフライ、チーズ わかめの酢の物	厚揚げ、みそ 魚、卵、牛乳、チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、水菜、葉ねぎ キャベツ 胡瓜、わかめ	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	628	3
25 土						
26 日						
27 月	ご飯、みそ汁 魚のごま焼き 茄子の揚げ出し	油揚げ、みそ 魚 豆腐	しめじ、白菜、葉ねぎ 大葉 茄子、えのき	米 ごま 片栗粉、砂糖、油	607	2
28 火	☆餃子 <small>みんなでクッキング</small> ☆ふきのナムル	豚挽き肉	わかめ、水菜 にら、キャベツ、生姜、にんにく ふき、もやし、人参	米 餃子の皮、砂糖、片栗粉、油 油、ごま	555	2.0
29 水						
30 木	ご飯、かき玉汁 イカの南蛮漬け 筑前煮	卵 イカ 鶏肉	えのき、玉ねぎ ピーマン、玉ねぎ、レモン、レタス 牛蒡、人参、蓮根、大根	米、片栗粉 砂糖、油 こんにやく、砂糖	561	2.7

※ 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。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、ふき、春キャベツ、わけぎ、長芋、椎茸、筍、にら**です。丹波の食材は**たくあん**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	577.0	27.7	18.7	73.6	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2020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。