



令和2年 5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 金	☆ たけのこご飯、みそ汁 魚の塩焼き ☆ ごぼうサラダ、フルーツ	油揚げ、豆腐、みそ魚	筍、人参、水菜、わかめ、葉ねぎ 大葉 牛蒡、人参、パプリカ、フルーツ	米、こんにやく、砂糖 ごま、砂糖	641	2.0
2 土						
3 日						
4 月						
5 火						
6 水						
7 木	☆ ご飯、みそ汁 鶏の唐揚げ ピーマンのじゃこ炒め	みそ 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	大根、葉ねぎ キャベツ、にんにく、生姜 ピーマン、レタス	米、さつまいも 片栗粉、油 砂糖、油	570	2.0
8 金	☆ ご飯、みそ汁 魚の生姜煮 春菊の白和え、チーズ	みそ、厚揚げ 魚 豆腐、チーズ	人参、葉ねぎ 大葉、生姜 春菊、人参	米、じゃがいも 砂糖 こんにやく、砂糖	627	2.7
9 土						
10 日						
11 月	☆ ご飯、みそ汁 魚の野菜あんかけ 青菜の和え物、チーズ	みそ、油揚げ 魚 チーズ	玉ねぎ、えのき、葉ねぎ 筍、椎茸、人参、玉ねぎ 小松菜、しめじ、人参	米 片栗粉、油 ごま、砂糖、糸こんにやく	613	2.7
12 火	☆ シーフードカレー ☆ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ホタテ貝、えび 大豆	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、カリフラワー レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、パプリカ リンゴ、みかん	米、じゃがいも、バター	570	2.8
13 水	☆ ご飯、けんちん汁 魚の照り煮、ゆで卵 ◇ ごま豆腐	豆腐 魚、卵 牛乳	大根、人参、葉ねぎ、牛蒡 生姜、大葉 レタス	米、ごま油、こんにやく 砂糖 ごま、片栗粉	643	2.0
14 木	☆ ご飯、きのこスープ 豚肉のピカタ ☆ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉、卵	えのき、しめじ、玉ねぎ、舞茸 キャベツ、トマト 牛蒡、人参	米 小麦粉、油 こんにやく、ごま、砂糖	636	2.0
15 金	☆ ひじきご飯、にゅうめん 魚の幽庵焼き ☆ 五目煮豆	鶏肉、油揚げ 魚 大豆	ひじき、人参、葉ねぎ、わかめ 大葉 牛蒡、人参、筍、昆布	米、素麺 こんにやく、砂糖	569	2.7
16 土						
17 日						
18 月	☆ ご飯、のっぺい汁 魚のごま焼き ひじき煮	鶏肉 魚 油揚げ、大豆	椎茸、大根、葉ねぎ、牛蒡、人参 大葉 ひじき、人参	米、こんにやく ごま こんにやく	563	2.0
19 火	☆ ご飯、オニオンスープ タンドリーチキン ☆ ポテトサラダ <small>みんなでクッキング ポテトサラダを作ろう</small>	鶏肉、ヨーグルト 牛乳、ツナ	玉ねぎ、人参、法蓮草 トマト、ブロッコリー 人参、胡瓜、レモン	米 蜂蜜 じゃがいも	625	1.6
20 水	☆ ご飯、みそ汁 魚の梅みそ焼き ☆ 高野豆腐の炊き合せ	みそ 魚、みそ 高野豆腐	大根、白菜、人参、わかめ 梅干し、大葉 人参、さやいんげん、椎茸	米 砂糖	588	2.5
21 木	☆ わかめうどん 玉ねぎのかき揚げ フルーツ	油揚げ 小えび、納豆	わかめ、白ねぎ 玉ねぎ、人参 フルーツ	うどん、砂糖 小麦粉、油	645	1.9
22 金	☆ ご飯、みそ汁 魚のフライ スパゲッティサラダ	油揚げ、みそ 魚、卵、牛乳	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ 大葉、レモン 胡瓜、人参、コーン	米 小麦粉、パン粉、油 スパゲッティ	632	2.1
23 土						
24 日						
25 月	☆ ご飯、かき玉汁 魚の天ぷら 春雨の酢の物	卵 魚、牛乳	椎茸、葉ねぎ なす、南瓜、ししとう 胡瓜、人参	米 小麦粉、油 春雨、ごま、砂糖	645	2.4
26 火	☆ 和風パスタ 海藻サラダ ☆ フルーツ、野菜スープ	鶏ささ身 ツナ	しめじ、えのき、大葉、玉ねぎ、人参 わかめ、胡瓜、レタス、水菜 フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、オリーブ油	565	2.8
27 水	☆ ご飯、赤出汁 魚の塩麴焼き ★ 卵の花	赤みそ 魚 おから	大根、葉ねぎ、わかめ 大葉 人参、さやいんげん、筍、干し椎茸	米、麩 ごま油、砂糖	567	2.6
28 木	☆ ご飯、すまし汁 肉じゃが キャベツのごま和え	牛肉	大根、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやえんどう キャベツ、パプリカ、人参	米 じゃがいも、こんにやく ごま、砂糖	594	2.0
29 金	☆ ご飯、みそ汁 魚のムニエル マカロニサラダ	ご飯、みそ、豆腐 魚、卵 ツナ	わかめ、葉ねぎ キャベツ、レモン 胡瓜、人参、コーン	米、麩 小麦粉、バター マカロニ、砂糖	640	1.7
30 土						
31 日						

※ 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 **じゃがいも、キャベツ、筍、牛蒡、さやえんどう、にんにく**です。丹波の食材は **干し椎茸**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	607.0	28.1	21.6	75.7	2.2
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。