



令和2年 6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 月	ご飯、みそ汁 魚の甘酢ソテー 焼きなす	厚揚げ、みそ 魚 鰹節	小松菜、葉ねぎ、人参 牛蒡、椎茸 茄子、生姜、葉ねぎ	米 砂糖	558	2.7
2 火	ちらし寿司、にゅうめん ☆さつまいもの利休揚げ フルーツ	たこ、卵	牛蒡、ひじき、人参、蓮根、わかめ、葉ねぎ レタス フルーツ	米、砂糖、素麺 さつまいも、ごま、油	575	2.4
3 水	ご飯、すまし汁 魚のもみじ焼き ひじきと大豆の煮物	魚 厚揚げ、大豆	白菜、大根、葉ねぎ 人参 ひじき、人参	米 こんにゃく	568	2.0
4 木	明太子スパゲッティ ☆卵サラダ、チーズ オニオンスープ	たらこ チーズ、卵	のり、三つ葉、しめじ レタス、胡瓜、水菜、ブロッコリー 玉ねぎ、葉ねぎ、人参	スパゲッティ	556	2.3
5 金	ご飯、赤出汁 ☆魚の塩焼き、玉子 ☆わかめの酢の物	油揚げ、みそ 魚、卵 ちりめんじゃこ	大根、葉ねぎ、人参 大葉 胡瓜、わかめ	米 油 砂糖	577	2.5
8 月	ご飯、わかめスープ 魚の野菜あんかけ 小松菜のぬた和え	魚 イカ、みそ	わかめ、もやし、葉ねぎ 筍、椎茸、人参、玉ねぎ 小松菜	米 片栗粉、油 砂糖	551	2.7
9 火	☆夏野菜カレー 甘夏サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	茄子、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー 甘夏、キャベツ みかん、バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油、酢	618	2.8
10 水	☆ご飯、みそ汁 ☆魚の南蛮漬け ☆チャプチェ風サラダ	油揚げ、みそ 魚 牛肉	玉ねぎ、葉ねぎ ピーマン、茄子、パプリカ、ゴーヤ、玉ねぎ 小松菜、人参、レタス	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉、油 マロニー、砂糖、ごま油	646	2.1
11 木	ご飯、すまし汁 ☆ヒレカツ ★大根の梅酢和え	豆腐 豚肉、卵	しめじ、白菜、葉ねぎ キャベツ、トマト 大根、胡瓜、梅	米、麩 小麦粉、パン粉、油	555	1.6
12 金	ご飯、コーンスープ 魚のレモンソースがけ ☆ポテトサラダ、フルーツ	牛乳 魚 卵	コーン、玉ねぎ、人参 キャベツ、レモン 人参、胡瓜、レタス、フルーツ	米 オリーブ油、蜂蜜、片栗粉 じゃがいも	753	1.8
15 月	ご飯、みそ汁 ☆魚のホイル焼き きんぴらごぼう、チーズ	厚揚げ、みそ 魚 チーズ	玉ねぎ、水菜、葉ねぎ しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 牛蒡、人参、蓮根	米 スパゲッティ、バター こんにゃく、ごま	635	2.8
16 火	ハヤシライス ☆温野菜サラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、人参、南瓜 フルーツ	米 じゃがいも	639	2.3
みんなでクッキング ハヤシライスを作ろう						
17 水	ご飯、野菜スープ 魚のフライ ☆トマトサラダ	魚、卵、牛乳	白菜、人参、葉ねぎ キャベツ、ブロッコリー トマト、胡瓜、みょうが、もやし	米 小麦粉、パン粉、油	604	1.7
18 木	ご飯、みそ汁 鶏肉と牛蒡の柳川風 ☆いんげんのごま和え	みそ 鶏肉、卵 いんげん豆	わかめ、茄子、三つ葉 牛蒡、玉ねぎ、キャベツ 人参、キャベツ	米 砂糖 ごま、砂糖	557	1.6
19 金	ご飯、けんちん汁 ☆魚のごま焼き なすのみそ田楽	豆腐 魚 厚揚げ、みそ	葉ねぎ、牛蒡、人参、大根、えのき 大葉 茄子	米、油 ごま こんにゃく、砂糖	614	1.9
22 月	ご飯、豚汁 ☆魚のナッツ焼き ☆長芋の酢の物	豚肉、みそ 魚	もやし、人参、大根、しめじ 大葉 レタス、オクラ、わかめ	米、こんにゃく、里芋 ピーナッツ、油 長芋、砂糖	582	2.4
23 火	☆冷やし中華 ◇揚げ大豆 フルーツ	卵、鶏肉 大豆、しらす干し	胡瓜、ミニトマト、わかめ、もやし フルーツ	中華麺、砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖、油	555	1.6
24 水	ご飯、コンソメスープ ☆魚のムニエル コールスローサラダ	魚	大根、葉ねぎ、わかめ、もやし トマト、レモン キャベツ、ブロッコリー、コーン	米 小麦粉、油、バター 油	613	2.0
25 木	ご飯、すまし汁 鶏の唐揚げ ◇パリパリサラダ	豆腐 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	白菜、椎茸、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ レタス、胡瓜、水菜	米 片栗粉、油 ごま	580	2.0
26 金	☆ご飯、トマトスープ ☆魚のカレーパン粉焼き ☆和風ポテトサラダ	卵 魚、牛乳	トマト、わかめ 大葉 人参、胡瓜、玉ねぎ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 じゃがいも	600	1.9
29 月	ご飯、のっぺい汁 魚のみそ煮 ほうれん草の和え物	鶏肉 魚、みそ	椎茸、大根、人参、葉ねぎ、もやし 生姜、白ねぎ ほうれん草、しめじ	米 砂糖 砂糖	554	2.2
30 火	ご飯、きのこスープ ★梅しそ冷しゃぶ ☆スパゲッティサラダ	豚肉	えのき、しめじ、玉ねぎ、舞茸 胡瓜、レタス、かいわれ大根、トマト、梅 胡瓜、人参、コーン	米 スパゲッティ	587	2.1

※ 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、★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 **いんげん豆、オクラ、胡瓜、大葉、じゃがいも、トマト、みょうが、ピーマン、レタス**です。丹波の食材は **梅**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)				
月平均	592.0	26.3	19.9	75.3	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。