



令和2年 7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	炊き込みご飯、すまし汁 ☆魚の塩焼き ☆だし巻き卵、冷奴	鶏肉、油揚げ 魚 卵、豆腐	しめじ、人参、牛蒡、大根、葉ねぎ トマト 大葉、みょうが	米、こんにゃく 油	617	2.8
2 木	ご飯、中華風スープ 鶏の唐揚げ 海藻サラダ	鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ 生姜、にんにく、レタス わかめ、ひじき、胡瓜、レタス	米、ごま 油	557	2.3
3 金	ご飯、みそ汁 魚の照り煮 ☆ピーマンのじゃこ和え	魚 ちりめんじゃこ、鯉節	えのき、白菜、大根、玉ねぎ、白ねぎ 生姜、大葉 もやし、ピーマン、人参	米 砂糖 砂糖	569	2.7
6 月	☆ご飯、すまし汁 魚のみそ煮 ☆もずく酢	豆腐 魚、みそ しらす干し	人参、葉ねぎ、しめじ、もやし、みょうが 生姜、大葉 切干大根、もずく、胡瓜	米 砂糖 砂糖	554	2.1
7 火	☆七夕そうめん ☆夏野菜の天ぷら フルーツ	鶏肉、卵 卵、牛乳	椎茸、胡瓜、三つ葉、みょうが なす、南瓜、ピーマン、オクラ、舞茸 フルーツ	素麺 小麦粉、油	597	2.5
8 水	ご飯、みそ汁 ☆魚のムニエル ☆ポテトサラダ	みそ 魚、卵	大根、白菜、人参、わかめ ブロッコリー、レタス、トマト 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン	米 小麦粉、バター じゃがいも	603	1.9
9 木	ご飯、きのこスープ ☆カラフル麻婆 ☆いんげんのごま和え	豆腐、大豆、豚ミンチ いんげん豆	しめじ、椎茸、えのき、葉ねぎ なす、キャベツ、白ねぎ、にんにく、生姜、山椒 しめじ、人参、もやし	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖	585	2.6
10 金	☆新生姜ご飯、すまし汁 魚のごま焼き ☆なすの味噌炒め	油揚げ、厚揚げ 魚 みそ	新生姜、椎茸、絹さや、人参 大葉 なす、人参、玉ねぎ	米 ごま 砂糖、片栗粉、こんにゃく	560	2.0
13 月	ご飯、けんちん汁 魚のフライ ☆春雨の酢の物	豆腐、油揚げ 魚、卵、牛乳 卵	人参、牛蒡、大根、葉ねぎ 玉ねぎ、レモン、キャベツ 胡瓜、人参	米、里芋、こんにゃく 小麦粉 春雨、ごま、砂糖	632	2.5
14 火	☆夏野菜カレー ☆マカロニサラダ フルーツヨーグルト	豚ミンチ 卵、牛乳、ツナ ヨーグルト	ゴーヤ、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、ズッキーニ 胡瓜、人参、トマト みかん、桃、バナナ	米、じゃがいも マカロニ、砂糖	639	2.6
15 水	ご飯、豚汁 魚の梅煮 ほうれん草のお浸し	豚肉、みそ 魚	もやし、人参、大根、牛蒡、葉ねぎ 冬瓜、生姜、梅干し 法蓮草、しめじ、人参	米、こんにゃく、里芋、ごま油 ごま	629	2.8
16 木	ご飯、わかめスープ 牛カルビのプルコギ風 ☆胡瓜と長芋の梅和え	豆腐 牛肉	わかめ、干しいたけ 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく 胡瓜、梅干し、みょうが	米、ごま 砂糖、ごま油 長芋	567	2.2
17 金	ご飯、フルーツ、みそ汁 ☆魚の香草焼き ☆冬瓜のそぼろあんかけ	油揚げ、みそ 魚 鶏ミンチ、えび	フルーツ、小松菜、人参、葉ねぎ キャベツ、トマト、バジル 冬瓜、枝豆	油 片栗粉、砂糖	543	2.1
20 月	ご飯、みそ汁 ☆魚のカレーパン粉焼き ☆ごま豆腐	厚揚げ、みそ 魚 牛乳	なめこ、葉ねぎ バジル、トマト 大葉	パン粉 片栗粉、ごま	603	2.0
21 火	☆ミートスパゲッティ ☆ねばねばサラダ チーズ、コンソメスープ	合挽きミンチ 納豆 チーズ	玉ねぎ、セロリ、しめじ、トマト、人参 わかめ、オクラ、胡瓜、レタス、キャベツ キャベツ、エリンギ、パセリ、玉ねぎ	スパゲッティ、油、小麦粉 長芋	576	2.8
22 水	ご飯、のっぺい汁 ☆魚のみそ焼き 五目煮豆	鶏肉 魚、みそ 大豆	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、大葉 牛蒡、蓮根、人参、筍	米、さつまいも、片栗粉 こんにゃく、砂糖	643	2.7
23 木						
24 金						
27 月	ご飯、団子汁 魚のもみじ焼き ☆小松菜と胡瓜の梅和え	魚	大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ 人参 小松菜、胡瓜、人参、梅干し	小麦粉 砂糖	589	2.7
28 火	ご飯、野菜スープ ☆豆腐ハンバーグ ☆トマトサラダ	合挽きミンチ、豆腐、卵	玉ねぎ、人参、白菜、法蓮草 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト トマト、ブロッコリー、レタス、バジル	米、さつまいも 油 オリーブ油	613	2.2
29 水	ご飯、チーズ、みそ汁 ☆魚の南蛮漬け ☆かぼちゃの含め煮	チーズ、油揚げ、みそ 魚	えのき、白菜、大根、玉ねぎ、白ねぎ ピーマン、玉ねぎ、レモン、ミニトマト、レタス 南瓜、さやえんどう	米 砂糖、油 砂糖	619	2.8
30 木	ご飯、フルーツ ☆ポークビーンズ ☆グリーンサラダ	豚肉、大豆 ツナ	フルーツ 玉ねぎ、なす、エリンギ、ブロッコリー、南瓜、ズッキーニ レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米 バター	625	1.7
31 金	ご飯、具沢山みそ汁 ☆魚のあずま煮 ☆千草焼き	厚揚げ、みそ 魚、牛乳 鶏ミンチ、卵、いんげん豆	玉ねぎ、水菜、大根、人参 大葉 人参、椎茸	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油	640	2.4

※ 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。

※ ☆は旬の食材を使用します。
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、冬瓜、新生姜、トマト、なす、南瓜、ピーマン、パプリカ、レタス、枝豆、みょうが、ズッキーニ です。

※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に記載し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	597.0	27.0	21.0	73.1	2.5
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 一食分に含まれる栄養素です。
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。