



# 令和2年 8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		
3月	☆ にんじんご飯、みそ汁 ☆ 魚の塩焼き ☆ 鶏ささ身のサラダ	油揚げ、みそ、豆腐 魚 鶏ささ身	にんじん、葉ねぎ 大葉 わかめ、たまねぎ、レタス、みょうが、水菜	米、こんにゃく	567	2.5
4火	☆ ご飯、春雨スープ ☆ 牛肉の韓国風炒め ☆ 大根サラダ	牛肉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、もやし、にら、スナップえんどう、生姜、パプリカ きゅうり、にんじん、大根、レタス、みょうが	米、春雨 砂糖、ごま油	610	2.0
5水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚のレモンオイル包み ☆ このソテー、フルーツ	油揚げ、みそ 魚	わかめ、たまねぎ、葉ねぎ レモン、たまねぎ、さやえんどう、にんじん 人参、しめじ、しいたけ、フルーツ	米、麩、こんにゃく サラダ油	552	2.0
6木	☆ ご飯、トマトと卵のスープ ☆ 豚カツ ☆ もずく酢	卵 豚肉、卵	トマト、三つ葉 キャベツ オクラ、もずく、みょうが	米 小麦粉、スパゲッティ、パン粉、油 ながいも、砂糖	622	1.4
7金	☆ ご飯、赤出汁 ☆ 魚の香草焼き ☆ なすとインゲンの煮浸し	厚揚げ、赤みそ 魚 インゲンまめ	大根、葉ねぎ、人参 大葉、バジル なす、白ねぎ、生姜、しいたけ	米 油、砂糖	560	2.4
10月	山の日					
11火	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 鶏の唐揚げ ☆ ネパネパサラダ	鶏肉、卵 納豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー にんにく、しょうが、キャベツ オクラ、わかめ、大根、レタス、たまねぎ、みょうが	米 片栗粉、油 ながいも	634	2.0
12水	☆ とうもろこしご飯、すまし汁 ☆ 玉ねぎと納豆のお焼き風 ☆ 温奴、チーズ	納豆 豆腐、かつお節、チーズ	とうもろこし、たまねぎ、水菜 たまねぎ みょうが、新生姜	米、こんにゃく 油、片栗粉	643	1.8
13木						
14金						
17月	☆ ざるそば ☆ えびと野菜天ぷら ☆ フルーツ	えび、卵、牛乳	葉ねぎ、のり、みょうが かぼちゃ、なす、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、とうもろこし フルーツ	そば さつまいも、小麦粉、油	570	2.8
18火	☆ ご飯、かぼちゃスープ ☆ タンドリーチキン ☆ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ きゅうり、レモン、たまねぎ、にんじん	米 はちみつ マカロニ	649	2.5
		みんなでクッキング マカロニサラダを作ろう				
19水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ イカの南蛮漬け ☆ きのこナムル、フルーツ	みそ イカ インゲン豆	かぼちゃ、なす、葉ねぎ ピーマン、玉ねぎ、レモン、トマト、レタス、パプリカ、人参 しいたけ、しいたけ、えのき、もやし、しめじ、フルーツ	米、こんにゃく 砂糖、油 油、ごま	602	2.5
20木	☆ ご飯、野菜スープ ☆ ゆで豚の香味ダレかけ ☆ グリーンサラダ、牛乳寒天	豚肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー わかめ、もやし、かいわれ大根、コーン、パプリカ、バジル レタス、キャベツ、きゅうり、水菜、にんじん、パプリカ、寒天	米 ごま油、砂糖 砂糖	648	2.2
21金	☆ ご飯、豚汁 ☆ 魚の甘辛煮 ☆ ごま豆腐	豚肉、みそ 魚、牛乳	大根、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ 大葉	米、こんにゃく 小麦粉、砂糖、ごま 片栗粉、ごま	649	2.6
24月	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 魚フライ ☆ きゅうりとみょうがの酢の物	豆腐 魚、牛乳、卵、えんどう豆	大根、葉ねぎ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、みょうが、わかめ、もやし	米 調合油、スパゲッティ 砂糖	555	1.6
25火	☆ 夏野菜とトマトのスパゲッティ ☆ じゃこのぱりぱりサラダ ☆ チーズ、コンソメスープ	シーチキン、インゲン豆 ちりめんじゃこ チーズ	なす、ズッキーニ、パプリカ、たまねぎ、トマト 大根、水菜 たまねぎ、セロリ、にんじん、しめじ	スパゲッティ、オリーブ油 砂糖、油	609	2.7
26水	☆ さっぱり散らし寿司 ☆ 冷奴 ☆ フルーツ、赤だし	シーチキン、卵 豆腐、かつお節 赤みそ	ひじき、きゅうり、しいたけ、大葉、ゴーヤ オクラ、みょうが、新生姜、なす、きゅうり フルーツ、なめこ、にんじん、葉ねぎ	米、砂糖、ごま 麩	551	2.8
27木	☆ ポークカレー ☆ トマトサラダ ☆ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	たまねぎ、ゴーヤ、なす、にんじん、にんにく トマト、きゅうり、レタス	米、じゃがいも、油	550	1.9
28金	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 魚のムニエル ☆ ポテトサラダ	魚、卵	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん 大葉 にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ	米 小麦粉、油、バター じゃがいも	555	1.8
31月	☆ 生姜めし、すまし汁 ☆ 焼き魚 ☆ なすのみそ炒め	ちりめんじゃこ、油揚げ 魚 厚揚げ、みそ	新生姜、大根、葉ねぎ、わかめ 大葉 なす、ピーマン、白ねぎ	米、こんにゃく 砂糖	561	2.8

※ 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 **みょうが、とうもろこし、インゲン豆、オクラ、胡瓜、大葉、新生姜、トマト、なす、南瓜、ピーマン、パプリカ、レタス** 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	592.0	26.4	19.4	76.2	2.3
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