

令和2年 9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	火	☆ さつぱりすだちうどん 揚げ大豆 フルーツ	卵、油揚げ 大豆、しらす干し	すだち、オクラ、胡瓜、ミニトマト、もやし フルーツ	うどん、砂糖 ごま、小麦粉、砂糖、油	573	2.6
2	水	☆ とうもろこしご飯、みそ汁 ☆ 魚のごま焼き ☆ 焼きなす	みそ 魚 いんげん豆	とうもろこし、白菜、葉ねぎ 大葉、ミニトマト なす	米、さつまいも、こんにやく ごま ごま、砂糖	637	2.0
3	木	☆ ご飯、野菜スープ 豚のんにく醤油焼き ☆ いんげんの和え物、フルーツ	豚肉 いんげん豆	キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、生姜、にんにく、レタス、パプリカ もやし、フルーツ	米、じゃがいも 砂糖	598	1.8
4	金	☆ ご飯、みそ汁 魚の塩焼き、だし巻き卵 根菜サラダ	油揚げ、みそ 魚、卵	大根、葉ねぎ、人参 大葉 牛蒡、大根、人参、蓮根	米、こんにやく 油	647	2.3
7	月	☆ ご飯、みそ汁 魚の香草焼き 里芋の煮転がし	みそ 魚 厚揚げ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 大葉 絹さや	米、じゃがいも 里芋、こんにやく	556	1.9
8	火	☆ ポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく レタス、キャベツ、胡瓜、ミニトマト みかん、パイナップル、バナナ	米、じゃがいも	682	1.7
9	水	☆ ご飯、みそ汁 魚の野菜あんかけ ☆ もやしのバター醤油炒め	みそ 魚 いんげん豆、厚揚げ	白菜、わかめ、葉ねぎ 筍、椎茸、しめじ、人参、玉ねぎ もやし、人参	米、麩 片栗粉、油 バター、ごま	599	2.7
10	木	☆ ご飯、野菜スープ タンダーチキン マカロニサラダ	鶏肉、ヨーグルト 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、南瓜 にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ 胡瓜、レモン、玉ねぎ	米 蜂蜜 マカロニ	638	2.4
11	金	☆ ご飯、具沢山すまし汁 魚のみそオイル焼き ◇ じゃこのサラダ	ご飯、豆腐 魚、みそ ちりめんじゃこ、大豆	白菜、椎茸、葉ねぎ しめじ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン 大根、水菜、とうもろこし	米 バター 砂糖、油	635	2.0
14	月	☆ ご飯、きのこスープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	鶏肉、卵	えのき、しめじ、玉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 牛蒡、人参	米 片栗粉、油 こんにやく、ごま、砂糖	590	1.9
15	火	◇ ご飯、のっぺい汁 魚の甘辛煮 ごま豆腐	鶏肉 魚 牛乳	大根、人参、牛蒡 レタス、ミニトマト	米、こんにやく 小麦粉、砂糖 ごま、片栗粉	623	2.6
16	水	☆ 和風スパゲッティ ☆ 卵とチーズのサラダ フルーツ、じゃがいもスープ	ツナ 卵、チーズ 牛乳	しめじ、えのき、舞茸、パプリカ、なす、ゴーヤ、玉ねぎ、葉ねぎ キャベツ、ブロッコリー フルーツ、玉ねぎ、パセリ	スパゲッティ、バター じゃがいも、バター	596	2.6
17	木	☆ ご飯、すまし汁 イカの南蛮漬け ひじきの炒め煮	油揚げ イカ 厚揚げ、大豆	白菜、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、パプリカ、胡瓜、唐辛子 セロリ、人参、ひじき	米 小麦粉、油、砂糖 油、砂糖	617	2.2
18	金	☆ ご飯、みそ汁 牛肉の時雨煮 オクラとわかめの酢の物	みそ 牛肉 ちりめんじゃこ	キャベツ、南瓜、葉ねぎ 蓮根、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん オクラ、胡瓜、わかめ	米 糸こんにやく 砂糖	574	1.9
21	月						
22	火						
23	水	☆ ご飯、豚汁 魚の幽庵焼き ☆ ネギの酢みそ和え	みそ、豚肉 魚 イカ、みそ	もやし、人参、大根、エリンギ すだち、大葉 白ねぎ、しめじ	米、こんにやく、じゃがいも 砂糖 砂糖	611	2.6
24	木	☆ ご飯、わかめスープ 焼き餃子 春雨サラダ <small>みんなでクッキング 焼き餃子を作ろう</small>	豚挽き肉 卵	わかめ、椎茸、とうもろこし キャベツ、ニラ、生姜、にんにく パプリカ、胡瓜、ゴーヤ	米、ごま ごま油 春雨、砂糖、ごま油	579	2.7
25	金	☆ 鮭散らし寿司 ☆ おきつね春巻き フルーツ、すまし汁	鮭、卵 油揚げ、豚挽き肉	梅干し、さやいんげん、椎茸 人参、にら、椎茸、もやし、レタス フルーツ、大根、小松菜、葉ねぎ	米、砂糖 砂糖	598	1.8
28	月	☆ ご飯、かき玉汁 なすと豚バラのみそ炒め ☆ きゅうりの酢の物	卵 豚肉、みそ タコ	玉ねぎ、水菜、えのき なす、玉ねぎ、小松菜、人参、にんにく 胡瓜、みょうが、もやし	米、片栗粉 こんにやく、ごま油、砂糖 砂糖	618	1.7
29	火	☆ ご飯、すまし汁 魚のフライ ポテトサラダ	厚揚げ 魚、卵、牛乳 卵	椎茸、絹さや 玉ねぎ、レモン、レタス 胡瓜、人参	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	643	1.4
30	水	☆ ご飯、みそ汁 鶏のチーズ焼き こんにやくのきんぴら	豆腐、油揚げ、みそ 鶏肉、チーズ	わかめ、葉ねぎ キャベツ 人参、ピーマン	米 こんにやく、砂糖、油、ごま	551	2.0

※ 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 **すだち、みょうが、ゴーヤ、南瓜、いんげん豆、大葉、なす、椎茸、しめじ、舞茸、里芋、さつまいも** 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	609.0	27.1	20.9	78.5	2.0
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。