



# 令和3年 1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						
4 月	☆ 赤飯、お雑煮 黒豆、ごまめ 栗きんとん	あずき、鶏肉、白みそ 黒豆、ごまめ	大根、人参、水菜	米、もち、ごま 砂糖、ごま さつまいも、栗、砂糖	597	2.1
5 火	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 鶏大根 ☆ 長芋ともずくの酢の物	油揚げ 鶏肉	小松菜、人参、葉ねぎ 大根、さやえんどう もずく	米 長芋、砂糖	550	2.5
6 水	☆ ご飯、野菜スープ 家常豆腐 もやしのナムル	厚揚げ、豚肉 ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、人参 筍、人参、きくらげ、ピーマン、白ねぎ、生姜 切干大根、もやし、人参	米 片栗粉、ごま油、砂糖 油、ごま	650	2.8
7 木	☆ 七草粥、みそ汁 魚の塩焼き だし巻き卵、フルーツ	油揚げ、みそ 魚 卵	七草、白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ 大葉 フルーツ	米、もち 油	575	2.5
8 金	☆ ご飯、すまし汁 ☆ すき焼き風煮 イカとネギの酢みそ和え	みそ 牛肉、焼き豆腐 イカ、みそ	椎茸、人参、大根 玉ねぎ、人参、春菊、白菜、えのき 白ねぎ	米 白滝、麩、砂糖 砂糖	590	2.7
11 月						
12 火	★ 根菜カレー ☆ 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、蓮根、にんにく、牛蒡 ブロッコリー、人参、南瓜、かぶ、大根 みかん、桃、バナナ	米、こんにゃく、ヤーコン、油 さつまいも	650	1.4
13 水	☆ ご飯、みそ汁 魚の照り煮 ☆ ひじきの白和え	油揚げ、みそ 魚 豆腐	大根、わかめ、葉ねぎ 生姜、大葉 ひじき、人参、さやいんげん、法蓮草	米、さつまいも 砂糖 ごま、砂糖	619	2.6
14 木	☆ ご飯、わかめスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	鶏肉 ツナ	わかめ、玉ねぎ 生姜、にんにく、キャベツ 胡瓜、人参	米、ごま 油 じゃがいも	650	2.8
15 金	☆ 鮭ちらし寿司 こんにゃくとじゃがいもの煮物 ☆ フルーツ、赤出汁	鮭、卵 厚揚げ、赤みそ	椎茸、人参、筍 さやいんげん フルーツ、水菜、大根、葉ねぎ	米、砂糖 こんにゃく、じゃがいも、砂糖	625	2.8
18 月	☆ ご飯、みそ汁 魚の幽庵焼き ☆ 大根のそぼろあんかけ、チーズ	みそ 魚 豚挽き肉、チーズ	えのき、白菜、大根、葉ねぎ 柚子、大葉 大根、人参	米 砂糖、片栗粉	600	2.5
19 火	☆ ご飯、みそ汁 ☆ タンドリーチキン ☆ ネバネバ和え、フルーツ	油揚げ、みそ 鶏肉、ヨーグルト 納豆	大根、しめじ、キャベツ、葉ねぎ レタス、ブロッコリー オクラ、もずく、めかぶ、フルーツ	米 小麦粉 長芋	595	2.2
20 水	☆ 大根めし、すまし汁 魚のごま焼き ◇ 揚げ大豆	豆腐 魚 大豆、しらす干し	大葉、昆布、大根、大根葉、しめじ、葉ねぎ 大葉	米 ごま 小麦粉	565	1.8
21 木	☆ ご飯、フルーツ ☆ おでん ☆ きのこと青菜のじゃこ和え	鶏肉、卵、厚揚げ ちりめんじゃこ	フルーツ 大根 しめじ、法蓮草、小松菜、もやし、人参	米 じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖	650	2.0
22 金	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 鮭ハンバーグ ☆ スパゲッティサラダ みんなでクッキング 鮭ハンバーグを作ろう	鮭、合挽ミンチ、牛乳 牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 セロリ、人参、コーン	米、じゃがいも パン粉、油 スパゲッティ	571	1.9
25 月	☆ ご飯、けんちん汁 魚のみそ焼き ☆ キャベツの和え物	豆腐 魚、みそ ちりめんじゃこ	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 大葉 キャベツ、人参、小松菜	米、さつまいも、片栗粉 砂糖、ごま	550	2.7
26 火	☆ 肉うどん さつまいもの利休揚げ ☆ フルーツ	牛肉	玉ねぎ、えのき、白ねぎ フルーツ	うどん さつまいも、黒ごま	650	2.8
27 水	☆ ご飯、コンソメ風スープ イカの甘酢あんかけ ☆ ブロッコリーのサラダ	イカ 卵、牛乳	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、ピーマン、筍 人参、ブロッコリー、レタス	じゃがいも	640	2.8
28 木	☆ ご飯、フルーツ ☆ ビーフシチュー ☆ グリーンサラダ、チーズ	牛肉 チーズ	フルーツ 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米 じゃがいも	644	2.6
29 金	☆ ご飯、かき玉汁 魚の竜田揚げ ☆ 根菜サラダ	卵 魚	玉ねぎ、水菜、えのき 生姜、大葉 牛蒡、蓮根、レタス、水菜	米 片栗粉、油	620	1.8

※ 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。★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取り入れています！！  
今月使用している旬の食材は **長芋、牛蒡、水菜、大根、白菜、春菊、法蓮草、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、蓮根** です。

丹波の食材は**ヤーコン**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 (一食分)	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	610.0	24.5	20.2	83.7	2.3
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準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。