令和4年　11月献立表

ワークセンター豊新

日	曜日		献　立	材料 血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1	火	☆ ☆ ☆	ご飯、コンソメ風スープ 八宝菜 和風サラダ	 豚肉、うずら卵 豆腐	玉ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、筍 トマト、ブロッコリー、枝豆、レタス	米 砂糖、片栗粉、油 オリーブ油	555	1.5
2	水	☆ ★ ☆	ご飯、みそ汁 魚の天ぷらと黒枝豆のかき揚げ 春雨の酢の物	厚揚げ、みそ ししゃも	もやし、大根、葉ねぎ 南瓜、黒枝豆、玉ねぎ、人参 胡瓜、春菊、人参、レタス	米、こんにゃく さつまいも、小麦粉、油 春雨、砂糖	607	2.5
3	木							
4	金	☆ ☆	ご飯、すまし汁 魚の照り煮 青菜のしらす和え	 魚 しらす干し	椎茸、しめじ、人参、葉ねぎ 大葉、生姜 法蓮草、青梗菜、人参、もやし	米 砂糖	554	1.4
7	月	☆ ★ ☆	ご飯、みそ汁 鮭の梅みそチーズ春巻き 柿なます	厚揚げ、みそ 鮭、チーズ、梅みそ	もやし、白菜、葉ねぎ 大葉、キャベツ、ブロッコリー、トマト 大根、人参、柿	米、こんにゃく 春巻き皮、油 砂糖	645	2.2
8	火	☆ ☆ 	根菜カレー 血液サラサラサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	蓮根、牛蒡、セロリ、人参、玉ねぎ もやし、人参、玉ねぎ、レタス みかん、りんご、バナナ	米、じゃがいも、油	553	2.8
9	水	☆ ☆ ☆	ご飯、かき玉汁 ぶりと大根のピリ辛煮 さつまいもサラダ	卵 ぶり、みそ ちりめんじゃこ	椎茸、葉ねぎ 大根、青梗菜、生姜 人参、胡瓜、干しぶどう	米 砂糖、油 さつまいも	599	2.8
10	木	☆ ☆ ☆	ご飯、野菜スープ 牛肉の時雨煮 白菜とりんごの中華風和え物	 牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー 蓮根、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん 白菜、りんご	米 白滝 ごま油	550	1.8
11	金	 ■ ●	ご飯、みそ汁 鯵バーグ(姫島) 春雨とひじきの和え物(保育園)	豆腐 合挽ミンチ、鯵、卵、牛乳 豚肉	わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、パプリカ、ひじき、人参	米、こんにゃく パン粉、油 春雨、砂糖、油	584	2.1
14	月	☆ ◇ 	肉うどん 揚げ大豆 フルーツ	牛肉 大豆、しらす干し	玉ねぎ、エリンギ、葉ねぎ、えのき フルーツ	うどん、砂糖 片栗粉、砂糖、油	551	2.8
15	火	☆ ☆	ご飯、みそ汁 鶏の唐揚げ ツナサラダ	油揚げ、みそ 鶏肉、卵 ツナ	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ ひじき、キャベツ、レタス、胡瓜、人参、かいわれ大根	米 片栗粉、油 砂糖	585	1.8
16	水	☆ ●	ご飯、野菜スープ 魚のムニエル カリフラワーのタルタルサラダ(姫島)	 魚 卵、ツナ	玉ねぎ、人参、白菜、法蓮草 大葉、レモン カリフラワー、ブロッコリー、人参	米 小麦粉、バター さつまいも	553	2.1
17	木	☆ ☆	ご飯、のっぺい汁 魚の塩焼き かぼちゃの含め煮	鶏肉 魚	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 大葉、ピーマン 南瓜、さやえんどう	米、さつまいも、里芋、片栗粉、こんにゃく 砂糖	575	2.1
18	金	☆ ☆ ☆	焼きそば じゃこサラダ フルーツ、オニオンスープ みんなでクッキング　焼きそば を作ろう	豚肉、鰹節 チーズ、ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、にら 大根、水菜、キャベツ、人参 フルーツ、玉ねぎ、人参、白菜	中華麺、油 砂糖、油	567	2.3
21	月	☆ ☆ ☆	ご飯、みそ汁 魚のきのこあんかけ ひじきマリネ	豆腐、みそ 白身魚	大根、わかめ、人参、葉ねぎ 椎茸、えのき、しめじ、玉ねぎ パプリカ、ひじき、ブロッコリー、人参	米 片栗粉、油	559	2.5
22	火	☆ ☆ 	ご飯、わかめスープ 豚ニラ玉スタミナ炒め もずく酢、チーズ	 豚肉、卵 たこ	わかめ、もやし、椎茸、葉ねぎ にら、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参 胡瓜、もずく、もやし、チーズ	米 ごま油 砂糖	558	2.1
23	水							
24	木	☆ ★ ●	ご飯、中華スープ 高野豆腐とヤーコンの甘酢あんかけ 白菜としめじの柚子和え(そだち園)	卵 高野豆腐	玉ねぎ、葉ねぎ、人参 玉ねぎ、椎茸、人参、筍 白菜、しめじ、柚子、胡瓜	米 ヤーコン、砂糖 砂糖	552	2.8
25	金	 ● ☆	ご飯、みそ汁 鮭のクリームソースがけ(淡路) ミックス豆サラダ 誕生日会デザート	 鮭 大豆、ひよこ豆、金時豆	玉ねぎ、水菜 グリンピース、白菜、玉ねぎ、人参 ひじき、人参、コーン	米 ごま	570	2.4
28	月	 ☆	ご飯、ミネストローネ 白身魚のフライ ポテトサラダ	大豆 白身魚、牛乳、卵 チーズ	玉ねぎ、トマト、にんにく 玉ねぎ、レモン、キャベツ 人参、胡瓜、コーン、レタス	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	645	2.0
29	火	 ☆ ☆	食パン、フルーツ きのこシチュー ごぼうサラダ	 鶏肉、牛乳 ちりめんじゃこ	フルーツ 白菜、しめじ、舞茸、エリンギ、椎茸、玉ねぎ 人参、牛蒡、ひじき	食パン じゃがいも、小麦粉 ごま	550	2.7
30	水	☆ ★ ◇	鯖の炊き込みご飯 さつまいもとヤーコンのかき揚げ ごま豆腐、みそ汁	鯖、油揚げ 桜えび 牛乳	椎茸、舞茸、大根、しめじ 人参、牛蒡、レタス 白菜、わかめ、葉ねぎ	米、こんにゃく、砂糖 さつまいも、ヤーコン、小麦粉、油 葛粉、ごま / 麩、こんにゃく	647	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が、ご了承ください。

※　☆は旬の食材を使用します。★は丹波の食材を使用します。
今月使用している旬の食材は **法蓮草、エリンギ、南瓜、里芋、さつまいも、じゃがいも、椎茸、白菜、人参、大根、レタス、蓮根、柿、牛蒡、カリフラワー、ブロッコリー、春菊、鮭、鯖、ししゃも、柚子、りんご** です。
丹波の食材は **梅、黒枝豆、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。

※　●は各施設からのレシピを取り入れています。

※　■は各施設が考案した鯵のレシピを取り入れています。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	567	27.3	20.6	76.6	2.2
基準値	671	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ています。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。