



令和4年 12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	木	☆ ご飯、野菜スープ ☆ タンドリーチキン ☆ かぼちゃサラダ	鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、しめじ にんにく、ブロッコリー、レタス 南瓜、人参	米 蜂蜜 さつまいも	609	2.8
2	金	★ 梅じゃこご飯、豚汁 魚のごま焼き ☆ 切干大根の炒め煮	ちりめんじゃこ、豚肉、みそ 魚、卵	梅干し、大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ キャベツ 切干大根、人参、レタス	米、こんにやく ごま 砂糖、油、糸こんにやく	607	2.8
5	月	☆ ご飯、わかめスープ 魚のチーズ焼き ☆ ひじきサラダ	魚、チーズ 大豆	もやし、わかめ、葉ねぎ 大葉 ひじき、人参、カイワレ大根、コーン、レタス	米、ごま、ごま油 砂糖	550	2.4
6	火	☆ ご飯、根菜たっぷりみそ汁 ☆ 親子煮 ☆ かぶと大根の柚子漬け、フルーツ	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	大根、葉ねぎ、人参、牛蒡 玉ねぎ、エリンギ、えのき、しめじ かぶ、大根、柚子、フルーツ	米、さつまいも、こんにやく	609	2.0
7	水	☆ ご飯、みそ汁 魚の幽庵焼き ☆ 春雨の酢の物	豆腐、みそ 魚	白菜、葉ねぎ 大葉、柚子 胡瓜、春菊、パプリカ、セロリ	米、さつまいも、こんにやく 砂糖 春雨、ごま、砂糖	557	1.7
8	木	☆ ご飯、中華スープ ヤーコンと豚肉のオイスター炒め ☆ 青菜ともやしのナムル	豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ 葉ねぎ、にんにく、生姜 青梗菜、法蓮草、もやし、切干大根、人参	米、ごま油 ヤーコン、さつまいも、油、こんにやく ごま油、ごま	596	2.8
9	金	☆ ご飯、すまし汁 魚の味噌煮 ☆ 小松菜のピーナッツ和え	豆腐 魚、赤みそ	椎茸、大根、葉ねぎ 生姜、大葉 小松菜、しめじ、人参	米、こんにやく 砂糖 ピーナッツ	597	2.8
12	月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 牛肉の時雨煮 ☆ 大根炊き	油揚げ、みそ 牛肉 油揚げ	大根、えのき、人参、葉ねぎ 蓮根、しめじ、人参、玉ねぎ、さやいんげん 大根、唐辛子	米 白滝 砂糖	611	2.1
13	火	★ ヤーコンカレー ☆ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 ヨーグルト	蓮根、玉ねぎ、人参 レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、ミニトマト みかん、パインアップル、桃、バナナ	米、ヤーコン、じゃがいも、さつまいも	596	1.8
14	水	☆ ご飯、のっぺい汁 魚の照り煮 ◇ ごま豆腐	鶏肉 魚 牛乳	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、キャベツ	米、里芋、さつまいも、こんにやく、片栗粉 砂糖 葛粉、ごま	610	2.4
15	木	☆ ご飯、フルーツ ☆ 豆乳鍋 ☆ こんにやくと人参のきんぴら みんなでクッキング、豆乳鍋を作ろう	鶏肉、豆乳、厚揚げ	フルーツ 大根、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、人参、もやし 蓮根、人参、さやいんげん	米 こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	550	2.2
16	金	☆ ご飯、みそ汁 ★ ししゃもと野菜の天ぷら もずく酢	油揚げ、みそ ししゃも しらす干し	小松菜、人参、葉ねぎ 南瓜、舞茸、ピーマン もずく、わかめ、胡瓜	米 ヤーコン、さつまいも、小麦粉、油 砂糖	555	2.6
19	月	☆ 鯖と舞茸の炊き込みご飯、みそ汁 ☆ じゃがいもの煮物 ☆ 鶏ささ身と胡瓜の和え物	鯖、油揚げ、みそ 鶏ささ身	大根、葉ねぎ かわわれ大根 胡瓜、レタス	米 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	550	2.3
20	火	☆ ハヤシライス ☆ ごぼうサラダ フルーツ	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト 牛蒡、人参、レタス フルーツ	米、油	650	2.8
21	水	☆ ご飯、オニオンスープ ● 厚揚げのピリ辛あんかけ(そだち園) 海藻サラダ	厚揚げ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、法蓮草 しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、唐辛子 わかめ、もずく、ひじき、胡瓜、レタス	米 砂糖、片栗粉	648	2.8
22	木	☆ ご飯、粕汁 ● 赤魚のねぎ甘酢だれ(姫島) ☆ 南瓜の含め煮	厚揚げ 赤魚	人参、大根、葉ねぎ 白ねぎ、生姜、大葉 南瓜、さやえんどう	米、こんにやく 砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	550	2.8
23	金	☆ シーフードピラフ、コーンスープ 鶏の唐揚げ ☆ マカロニサラダ 誕生日会デザート	海老、イカ 鶏肉、卵 ツナ、チーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参 / コーン、玉ねぎ、パセリ にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、人参	米、バター 片栗粉、油 マカロニ、砂糖	650	1.8
26	月	☆ ご飯、卵スープ ● 白身魚のケチャップ煮(そだち園) ★ 温野菜サラダ	卵 メルルーサ	えのき、葉ねぎ 筍、椎茸、人参、玉ねぎ 南瓜、人参、キャベツ	米、片栗粉 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、オリーブ油、ヤーコン、砂糖	556	1.7
27	火	☆ 食パン ★ 冬野菜のクリームシチュー ☆ ツナサラダ	牛乳、鶏肉 ツナ	玉ねぎ、白菜、かぶ、しめじ、人参 コーン、胡瓜、レタス	食パン 油、じゃがいも、ヤーコン、小麦粉	551	2.2
28	水	☆ 年越しそば ★ ヤーコンのかき揚げ フルーツ	海老 桜えび	青のり、葉ねぎ 玉ねぎ、牛蒡 フルーツ	蕎麦、油、小麦粉、砂糖 ヤーコン、小麦粉、油	555	2.4
29	木						
30	金						

- ※ 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。★は丹波の食材を使用します。
今月使用している旬の食材は **小松菜、法蓮草、エリンギ、南瓜、里芋、さつまいも、白菜、人参、大根、レタス、蓮根、水菜、牛蒡、ブロッコリー、春菊** です。
丹波の食材は **梅、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。
- ※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬の**新米**を使用しています。

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	582	26.8	20.9	80.6	2.3
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。