



令和4年 5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		
2月	● ご飯、豚汁 魚のごま焼き ● ほうれん草のみぞれ和え(姫島)	豚肉、みそ 魚 ちりめんじゃこ	白菜、大根、しめじ、牛蒡、人参 大葉、生姜 法蓮草、小松菜、人参、大根	米、こんにゃく、さつまいも ごま、片栗粉、ごま油 砂糖	615	2.8
3月	火					
4月	水					
5月	木					
6月	★ 肉うどん 玉ねぎのかき揚げ フルーツ	牛肉、卵	玉ねぎ、しめじ、三つ葉 玉ねぎ、人参、ピーマン、牛蒡 フルーツ	うどん さつまいも、小麦粉、油	550	2.8
9月	● ご飯、みそ汁 ししゃもと野菜の天ぷら ひじきサラダ	油揚げ、みそ ししゃも、卵 チーズ	わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ 南瓜、なす、ピーマン ひじき、人参、かいわれ大根、コーン、レタス	米、麩 さつまいも、小麦粉、油 砂糖	650	2.8
10月	☆ シーフードカレー ☆ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	帆立、えび、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、カリフラワー 牛蒡、人参、パプリカ バナナ、みかん、パインアップル	米、バター、油、新じゃがいも ごま、砂糖	618	2.7
11月	★ たけのこご飯、みそ汁 魚の塩焼き だし巻き卵、フルーツ	油揚げ/豆腐、みそ 魚 卵	筍、人参/水菜、わかめ、葉ねぎ、人参 大葉 フルーツ	米、こんにゃく、砂糖 油	593	2.0
12月	☆ ご飯、みそ汁 高野豆腐の甘酢あんかけ 青菜とじゃこの和え物、チーズ	油揚げ、みそ 高野豆腐 ちりめんじゃこ、チーズ	玉ねぎ、えのき、葉ねぎ 椎茸、人参、筍 小松菜、しめじ、人参	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖、こんにゃく	563	2.5
13月	☆ 和風スープスパゲッティ ☆ 海藻サラダ フルーツ	鶏ささ身 ツナ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、しめじ、えのき わかめ、水菜、レタス、人参、大葉、胡瓜 フルーツ	スパゲッティ、オリーブ油	550	1.9
16月	● ご飯、具沢山みそ汁 魚のマヨ焼き なすの煮浸し	みそ 魚 豚肉	大根、人参、わかめ、白菜、葉ねぎ 大葉 茄子、ピーマン、えのき	米 砂糖	564	1.7
17月	☆ ご飯、みそ汁 鶏の唐揚げ ピーマンのじゃこ炒め	みそ 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	キャベツ、もやし、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ ピーマン、人参、しめじ	米、さつまいも 片栗粉、油、スパゲッティ 砂糖、油	584	2.0
18月	☆ ご飯、中華スープ ● 魚の韓国風煮(そだち園) 春雨の酢の物	豆腐 魚	椎茸、えのき、葉ねぎ、人参 白ねぎ、生姜、にんにく 胡瓜、人参、セロリ	米 白ごま、砂糖、ごま油 春雨、ごま、砂糖	569	1.9
19月	☆ おにぎらず、みそ汁 ● 豚肉のごまにんにく(保育園) ☆ 根菜きんぴら、目玉焼き みんなでクッキング、目玉焼き(おにぎらず)を作る	厚揚げ 豚肉、ツナ 卵	海苔、しめじ、人参、葉ねぎ ミニトマト、レタス、にんにく 牛蒡、人参、さやいんげん	米 片栗粉、ごま、油 こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	555	1.5
20月	☆ ご飯、けんちん汁 魚の照り煮 ◇ 胡麻豆腐	豆腐、油揚げ 魚 牛乳	牛蒡、葉ねぎ、大根、人参 生姜、キャベツ	米、里芋、こんにゃく、ごま油 砂糖 ごま、葛粉	583	1.6
23月	● ご飯、すまし汁 白身魚のフライ ☆ 長芋ともずくの酢の物	白身魚、卵、牛乳 しらす干し	大根、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、レモン、キャベツ もずく、胡瓜	米、こんにゃく 小麦粉、パン粉、油 長芋、砂糖	573	1.6
24月	☆ ご飯、みそ汁 肉じゃが ☆ 春キャベツのごま和え	油揚げ、みそ 牛肉	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやえんどう 春キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン	米 新じゃがいも、糸こんにゃく、油 ごま、砂糖	564	2.2
25月	● ひじきご飯、のっぺい汁 魚の幽庵焼 ★ 春の五目煮豆	鶏肉、油揚げ 魚 大豆	ひじき、人参/大根、椎茸、葉ねぎ 柚子、大葉 牛蒡、人参、筍、昆布	米、こんにゃく、さつまいも、片栗粉 こんにゃく、砂糖	588	2.8
26月	● ご飯、みそ汁 チキンの塩焼き(淡路) マカロニサラダ	みそ 鶏肉	白菜、わかめ、葉ねぎ レタス、トマト 胡瓜、人参	米、麩 マカロニ、砂糖	550	2.1
27月	☆ 焼きそば 白菜とツナの和え物 フルーツ、野菜スープ 誕生日会デザート みんなでクッキング、焼きそばを作る	豚肉、いか ツナ	春キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし 白菜、人参、小松菜 フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、人参、白ねぎ	中華めん、油	573	2.1
30月	☆ ご飯、オニオンスープ ヤンニョムチキン ☆ ポテトサラダ	鶏肉、甜面醬 チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、法蓮草 にんにく、レタス 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン、トマト、ブロッコリー	米 片栗粉、砂糖、油、ごま 新じゃがいも	650	2.8
31月	● ご飯、赤出汁 魚の塩麴焼き こんにゃくと人参のきんぴら	油揚げ、赤みそ 魚	大根、葉ねぎ 大葉 人参、蓮根	米、油、ごま スパゲッティ こんにゃく、砂糖	550	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。★は丹波の食材を使用します。
今月使用している旬の食材は **牛蒡、筍、春キャベツ、レタス、椎茸、新じゃがいも、にんにく、長芋**です。
丹波の食材は **筍** 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ものを使用しています。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	灰水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	558	25.1	20.2	75.6	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。