



令和4年 6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	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ポークジンジャー ☆ マッシュポテト	厚揚げ、みそ 豚肉	小松菜、葉ねぎ、人参 生姜、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、トマト レタス	米 小麦粉、砂糖 新じゃがいも	650	2.4
2	木	☆ ちらし寿司 ☆ さつまいもの利休揚げ フルーツ、にゅうめん	たこ、卵	海苔、牛蒡、椎茸、人参、蓮根 レタス フルーツ、わかめ、葉ねぎ	米、砂糖 さつまいも、ごま、小麦粉、油 素麺	613	2.8
3	金	☆ 明太子クリームスパゲティ ☆ グリーンサラダ フルーツ、オニオンスープ	明太子、生クリーム、牛乳	海苔、しめじ、玉ねぎ レタス、胡瓜、水菜、ブロッコリー、トマト フルーツ、玉ねぎ、葉ねぎ	スパゲッティ	551	2.8
6	月	☆ ご飯、具沢山赤出汁 ☆ 魚の塩焼き、だし巻き卵 ☆ じゃことわかめの酢の物	油揚げ、赤みそ 魚、卵 ちりめんじゃこ	大根、人参、なめこ、三つ葉 大葉 胡瓜、わかめ	米 油 砂糖	556	2.0
7	火	☆ 夏野菜のカレーライス ☆ 新玉ねぎサラダ ☆ フルーツヨーグルト	鶏肉 鰹節 ヨーグルト	なす、玉ねぎ、南瓜、人参、法蓮草、ズッキーニ 新玉ねぎ みかん、パインアップル、桃、バナナ	米、新じゃがいも、油 砂糖	583	2.8
8	水	● ご飯、わかめスープ ● 家常豆腐(そだち園) イカと小松菜のぬた和え	油揚げ、豚肉 イカ、みそ	わかめ、もやし、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、白ねぎ、白菜、しめじ、生姜 小松菜	米 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	557	2.4
9	木	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ししゃもの南蛮漬け ☆ チャプチェ風サラダ	油揚げ、みそ ししゃも 牛肉	大根、葉ねぎ ピーマン、なす、パプリカ、ゴーヤ、玉ねぎ 小松菜、人参、レタス	米、こんにゃく 砂糖、片栗粉、油 マロニー、砂糖、ごま油	614	2.1
10	金	☆ キンパ風のり巻き ☆ チヂミ ☆ 中華スープ みんなでクッキング キンパ風のり巻きを作ろう	卵、牛肉	海苔、法蓮草、人参、もやし、キムチ ニラ、玉ねぎ 葉ねぎ、わかめ、しめじ	米 小麦粉、砂糖、油 春雨	557	2.2
13	月	● ご飯、けんちん汁 ◇ 魚の磯部揚げ(淡路) ◇ ひじきのカルシウム煮	豆腐 魚 大豆、油揚げ、ちりめんじゃこ	人参、大根、牛蒡、ねぎ レタス、青のり ひじき、人参、オクラ、コーン	米、こんにゃく 砂糖、小麦粉、油 白滝、砂糖	574	1.3
14	火	☆ ハヤシライス ☆ 温野菜サラダ ☆ チーズ、フルーツ	牛肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー ブロッコリー、人参、南瓜、スナップえんどう フルーツ	米 じゃがいも	601	2.6
15	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚のホイル焼き ☆ きんぴら根菜	油揚げ、豆腐、みそ 魚	葉ねぎ しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 牛蒡、人参、蓮根、さやいんげん	米 バター こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	586	2.6
16	木	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 鶏肉とごぼうの柳川風 ☆ いんげんのポン酢和え	みそ 鶏肉、卵 いんげん豆	わかめ、なす、三つ葉 牛蒡、玉ねぎ、三つ葉、キャベツ 人参、キャベツ、えのき	米 砂糖 ごま	550	1.7
17	金	☆ ご飯、野菜スープ ☆ ビビンバ ☆ ポテトサラダ	豚肉 チーズ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参、えのき もやし、かいわれ大根、法蓮草、大根、人参、胡瓜、にんにく 人参、胡瓜、レモン、レタス	米 ごま油、ごま じゃがいも	650	2.4
20	月	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 魚のごま焼き ☆ 大根とこんにゃくのみそ田楽	卵 魚 厚揚げ、赤みそ	もやし、人参、しめじ、葉ねぎ 大葉 大根、なす	米 ごま こんにゃく、砂糖、ごま	611	1.4
21	火	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ヒレカツ ★ 大根ときゅうりの梅酢和え	みそ 豚肉、卵	牛蒡、大根、葉ねぎ、人参、えのき キャベツ、トマト 大根、胡瓜、梅干し	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	550	2.1
22	水	☆ ご飯、豚汁 ☆ 魚のナッツ焼き ☆ 長芋とオクラの酢の物	豚肉、みそ 魚	人参、大根、牛蒡、ねぎ レモン、パセリ、キャベツ レタス、オクラ、わかめ	米、こんにゃく、ごま油 ナッツ、油 長芋、砂糖	560	2.4
23	木	☆ 冷やし中華 ◇ 揚げ大豆 フルーツ	卵、鶏肉 大豆、しらす干し	胡瓜、ミニトマト、わかめ、もやし フルーツ	中華麺、砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖、油	550	1.6
24	金	☆ ご飯、コンソメ風スープ ☆ 魚のムニエル ☆ コールスローサラダ 誕生日会デザート	魚	わかめ、葉ねぎ トマト、レタス キャベツ、コーン、レタス	米、じゃがいも 小麦粉、油、バター、じゃがいも、ごま 油	578	2.1
27	月	☆ ご飯、トマトスープ ☆ 魚のカレーパン粉焼き ☆ マカロニサラダ	卵 魚、牛乳	トマト、わかめ キャベツ、パセリ、トマト コーン、胡瓜、レタス、パプリカ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 マカロニ	641	2.0
28	火	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 鶏の唐揚げ ◇ じゃこのパリパリサラダ	豆腐 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	葉ねぎ、わかめ、しめじ にんにく、生姜、キャベツ、トマト レタス、胡瓜、水菜	米 片栗粉、油 ごま、春巻きの皮、油	554	2.0
29	水	☆ ご飯、のっぺい汁 ☆ 魚のみそ煮 ☆ ほうれん草のきな粉和え	鶏肉 魚、みそ きな粉	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、白ねぎ 法蓮草、しめじ	米、さつまいも、片栗粉、こんにゃく 砂糖 砂糖	550	2.2
30	木	☆ ご飯、きのこスープ ★ 梅しそ冷しゃぶ ☆ スパゲッティサラダ	豚肉	えのき、しめじ、舞茸、玉ねぎ 胡瓜、レタス、かいわれ大根、トマト、梅、大葉 胡瓜、人参、コーン	米 スパゲッティ	565	2.1

※ 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 **いんげん豆、オクラ、キャベツ、胡瓜、トマト、レタス、大葉、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、新じゃがいも、にんにく**です。
丹波の食材は **梅** 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	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	585	26.6	22.2	77.1	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、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。