

令和4年 7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	★炊き込みご飯、すまし汁 ★魚の塩焼き、だし巻き卵 ★冷奴	鶏肉、油揚げ 魚、卵 豆腐	人参、牛蒡、しめじ / 人参、大根、葉ねぎ 大葉、大根おろし 葉ねぎ、みょうが、生姜	米、こんにやく 油	572	2.8
4	月	★ご飯、具沢山みそ汁 ★魚の照り煮 ★ピーマンともやしのじゃこ和え	油揚げ、みそ 魚 ちりめんじゃこ、鰹節	えのき、白菜、大根、玉ねぎ、白ねぎ 生姜、大葉 もやし、ピーマン、人参	米 砂糖 砂糖、糸こんにやく	552	2.7
5	火	★ご飯、わかめスープ ★牛カルビのブルコギ風 ★きゅうりと長芋の梅和え	牛肉	わかめ、椎茸、えのき 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく 胡瓜、みょうが、梅干し	米、ごま 砂糖、ごま、ごま油 長芋	555	2.2
6	水	★おにぎり、すまし汁 ●高野豆腐の冷やしおでん(姫島) ★無限きゅうり みんなでクッキング おにぎりを作ろう	鰹節、豆腐 高野豆腐、鶏肉 ツナ	海苔、梅干し、人参、ねぎ、しめじ、もやし 南瓜、なす、ミニトマト 胡瓜、昆布、にんにく	米 こんにやく、砂糖 ごま、砂糖	550	1.5
7	木	★七夕そうめん ★夏野菜の天ぷら ★フルーツ	卵、鶏ささ身 卵、牛乳、いんげん豆	椎茸、胡瓜、みょうが、人参、ねぎ なす、南瓜、ピーマン、オクラ フルーツ	素麺 小麦粉、油	564	2.5
8	金	★ご飯、みそ汁 ★魚のムニエル ★ポテトサラダ	みそ 魚、卵	大根、白菜、しめじ、人参、わかめ ブロッコリー、レタス、トマト 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン、トマト	米 小麦粉、バター、ごま、砂糖 じゃがいも	569	2.0
11	月	★キーマカレー ★あっさりマカロニサラダ ★フルーツヨーグルト	合挽ミンチ 卵、牛乳、ツナ ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ 胡瓜、人参、トマト みかん、パインアップル、桃、バナナ	米、油 マカロニ、砂糖	569	1.5
12	火	★ご飯、すまし汁 ★あじの梅みそ焼き ★なすの揚げ浸し	厚揚げ 鰹、みそ 鰹節	椎茸、ねぎ、人参、大根 大葉、梅 なす、オクラ、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	550	1.5
13	水	★ご飯、きのこスープ ★カラフル麻婆 ●白菜の中華甘酢漬(保育園)	豆腐、大豆、豚挽き肉	しめじ、えのき、舞茸、椎茸、ねぎ なす、ねぎ、白ねぎ、パプリカ、ズッキーニ 白菜、胡瓜、人参	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖	554	2.8
14	木	★新生姜ご飯、根菜たっぷりみそ汁 ★魚のごま焼き ★春雨の酢の物	油揚げ、豆腐、みそ 魚 卵	新生姜、人参、牛蒡、大根、ねぎ 大葉 胡瓜、人参	米、里芋、こんにやく ごま 春雨、ごま、砂糖	560	2.3
15	金	★ご飯、のっぺい汁 ★みそカツ ★ゴーヤのツナサラダ	鶏肉 豚肉、牛乳、赤みそ ツナ	大根、人参、椎茸、ねぎ キャベツ、トマト、ブロッコリー ゴーヤ、人参、玉ねぎ	米、さつまいも、片栗粉 パン粉、油、砂糖、ごま	650	2.8
18	月						
19	火	★ご飯、中華風スープ ★鶏の唐揚げ ★小魚入り海藻サラダ	卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、ねぎ 生姜、にんにく、レタス わかめ、海藻、レタス、かいわれ大根、ひじき、胡瓜、昆布	米、ごま油 油 ごま	550	2.5
20	水	★ご飯、みそ汁 ★魚のカレーパン粉焼き ◇ごま豆腐	厚揚げ、みそ 魚 牛乳	なめこ、ねぎ、えのき、わかめ トマト、バジル	米 パン粉 くず粉、ごま	577	2.0
21	木	★ご飯、野菜スープ ★豆腐チーズハンバーグ ★トマトサラダ みんなでクッキング 豆腐チーズハンバーグを作ろう	合挽ミンチ、卵、豆腐、チーズ	白菜、人参、玉ねぎ、法蓮草 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト トマト、ブロッコリー、レタス、バジル	米、さつまいも 油 オリーブ油	613	2.1
22	金	★ご飯、豚汁 ★魚の梅煮 ほうれん草のお浸し 誕生日会デザート	豚肉、みそ 魚	もやし、人参、大根、牛蒡、ねぎ 生姜、梅干し、冬瓜 法蓮草、しめじ、人参	こんにやく、里芋、ごま油 ごま	580	2.6
25	月	★ご飯、みそ汁 ★ししゃもの天ぷら ●キャベツと豆腐の卵とじ(淡路)	厚揚げ、みそ ししゃも 豆腐、油揚げ、卵	人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜、なす、ピーマン キャベツ	米、じゃがいも さつまいも、小麦粉、油 ごま油、砂糖	650	2.8
26	火	★ご飯、フルーツ ★ポークビーンズ ★グリーンサラダ	大豆、豚肉 ツナ	フルーツ 玉ねぎ、なす、エリンギ、ズッキーニ、ブロッコリー、南瓜 レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米 バター	563	1.5
27	水	★ご飯、根菜のコンソメ風スープ ★魚の香草焼き ★スパゲッティサラダ	魚、粉チーズ	大根、人参、玉ねぎ、パセリ、にんにく、蓮根 ハーブ、トマト、ブロッコリー 胡瓜、人参、ゴーヤ	米、じゃがいも スパゲッティ	550	2.1
28	木	★大根とろろそば ★ミニ鶏天 ★梅ゼリー	鶏肉	海苔、大根おろし、オクラ、ねぎ レタス 梅	蕎麦、長芋 油	650	2.7
29	金	★ご飯、みそ汁 ●鶏肉と夏野菜のトマト炒め(そだち園) ★かぼちゃサラダ	油揚げ、みそ 鶏肉	えのき、白菜、大根、玉ねぎ、白ねぎ トマト、にんにく、なす、ズッキーニ、玉ねぎ 南瓜、干しぶどう	米 砂糖、片栗粉、油 さつまいも	550	1.5

※ 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 **オクラ、なす、胡瓜、トマト、レタス、大葉、ピーマン、みょうが、パプリカ、新生姜、にんにく、冬瓜、鰹、パインアップル、ズッキーニ、南瓜** 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	577	26.4	20.8	76	2.4
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。