



令和4年 8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	月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚の香草焼き ☆ なすとインゲンの煮浸し	魚 インゲン豆	大根、人参、葉ねぎ ハーブ、大葉 なす、生姜、舞茸	米 パン粉 油、砂糖	550	2.4
2	火	☆ ご飯、トマトと卵のスープ 豚カツ(パスタ添え) ☆ 骨太サラダ、チーズ	卵 豚肉、牛乳、卵 おから、チーズ	トマト、三つ葉 キャベツ 人参、胡瓜、キャベツ、コーン	米 小麦粉、スパゲッティ、パン粉、油 砂糖	650	2.1
3	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 魚のホイル焼き じゃがいもときのこのソテー、フルーツ	油揚げ、みそ 魚	わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ レモン、人参、玉ねぎ、南瓜 しめじ、椎茸、人参、えのき、フルーツ	米、麩、こんにやく じゃがいも、油	551	2.0
4	木	☆ とうもろこしご飯、すまし汁 玉ねぎと納豆のお焼き風 ☆ 温奴	厚揚げ、みそ 納豆 豆腐、鰹節	コーン、玉ねぎ、水菜 玉ねぎ みょうが、生姜、葉ねぎ	米、こんにやく オリーブ油、片栗粉	572	1.4
5	金	☆ ご飯、春雨スープ ☆ 牛肉の韓国風炒め ☆ 大根サラダ	牛肉	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、もやし、パプリカ、にら、スナックえんどう 胡瓜、人参、大根、レタス	米、春雨 砂糖、ごま油	581	2.0
8	月	● ご飯、のっぺい汁 ● 鱈の竜田揚げ(淡路) ☆ もずく酢	鶏肉 鱈	大根、人参、牛蒡、椎茸、葉ねぎ 生姜、キャベツ、トマト、レモン オクラ、もずく	米、さつまいも、こんにやく、片栗粉 片栗粉、油 長芋、砂糖	650	2.4
9	火	● モロヘイヤカレー(姫島) ☆ ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	合挽ミンチ ヨーグルト	トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、生姜 ひじき、玉ねぎ、もやし、パプリカ みかん、桃、バナナ	米 砂糖	550	1.8
10	水	☆ にんじんご飯、団子汁 ☆ 魚の塩焼き ☆ 鶏ささ身のサラダ	油揚げ、みそ 魚 鶏ささ身	人参、もやし、牛蒡、葉ねぎ 大葉 みょうが、水菜、わかめ、玉ねぎ、レタス	米、小麦粉、こんにやく	554	2.8
11	木	山の日					
12	金	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 鶏の唐揚げ ☆ ネバネバサラダ	鶏肉、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ にんにく、生姜、トマト、キャベツ オクラ、わかめ、大根、レタス、玉ねぎ	米 片栗粉、油 長芋	553	2.6
15	月						
16	火						
17	水	☆ ざるそば ☆ えびと夏野菜の天ぷら フルーツ	海老、牛乳、卵	葉ねぎ、海苔、みょうが 南瓜、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、なす フルーツ	蕎麦 さつまいも、小麦粉	563	2.2
18	木	☆ ご飯、かぼちゃのポタージュ ● ヘルシータンドリーチキン(そだち園) ☆ マカロニサラダ みんなでクッキング マカロニサラダを作ろう	牛乳 鶏肉、ヨーグルト 牛乳	南瓜、玉ねぎ、パセリ にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ、りんご 胡瓜、ゴーヤ、レモン、人参、玉ねぎ	米 オリーブ油 マカロニ	649	2.8
19	金	☆ さっぱりちらし寿司、赤出汁 ☆ 冷奴 フルーツ	ツナ、卵、赤みそ 豆腐、鰹節	椎茸、胡瓜 / なめこ、大根、人参、葉ねぎ オクラ、みょうが、生姜 フルーツ	米、砂糖、ごま、油、麩	550	2.7
22	月	☆ ご飯、けんちん汁 ☆ ゆで豚の香味ダレかけ ☆ グリーンサラダ、牛乳寒天	豆腐 豚肉 牛乳	大根、人参、牛蒡、椎茸、葉ねぎ わかめ、もやし、かいわれ大根、コーン、パプリカ、バジル レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ、寒天	米、里芋、片栗粉、こんにやく ごま油、砂糖 砂糖	645	2.7
23	火	☆ 生姜めし、みそ汁 ☆ 焼き魚 ☆ なすの炒め物	ちりめんじゃこ、油揚げ 魚 厚揚げ	生姜、大根、わかめ、人参、葉ねぎ 大葉 なす、生姜、舞茸、ピーマン、白ねぎ、生姜	米 砂糖	550	2.8
24	水	☆ ご飯、すまし汁 ■ 鱈の梅しそパン粉揚げ(淡路) ☆ きゅうりとみょうがの酢の物	豆腐、卵 鱈、牛乳	葉ねぎ 梅干し、大葉、ブロッコリー、キャベツ、トマト 胡瓜、もやし、みょうが、わかめ	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖	583	2.7
25	木	☆ 夏野菜のトマトスパゲッティ ◇ じゃこのパリパリサラダ チーズ、コンソメ風スープ	ツナ ちりめんじゃこ チーズ	なす、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、トマト 大根、水菜、レタス、胡瓜 玉ねぎ、セロリ、人参、しめじ	スパゲッティ、オリーブ油 砂糖、春巻きの皮、油	571	2.7
26	金	☆ ご飯、みそ汁 ☆ イカの南蛮漬け ☆ きのこたっぷりナムル 誕生日会デザート	みそ イカ インゲン豆	南瓜、なす、葉ねぎ ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、レモン、ミニトマト、レタス 椎茸、舞茸、えのき、しめじ	米、こんにやく 砂糖、油 ごま油、ごま	582	2.5
29	月	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 魚のムニエル ☆ ポテトサラダ	魚、卵 牛乳	南瓜、キャベツ、玉ねぎ、人参 キャベツ 人参、胡瓜、ブロッコリー、玉ねぎ	米 小麦粉、油、バター じゃがいも	550	1.8
30	火	☆ ハヤシライス ☆ トマトサラダ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、人参、トマト トマト、胡瓜、レタス	米、油 オリーブ油	556	2.0
31	水	☆ ご飯、豚汁 ☆ 魚の甘辛煮 ◇ ごま豆腐	豚肉、みそ 魚 牛乳	大根、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、もやし、牛蒡 キャベツ、ピーマン	米、こんにやく 小麦粉、砂糖、ごま 葛粉、ごま	621	2.6

※ 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、インゲン、なす、胡瓜、南瓜、とうもろこし、生姜、みょうが、里芋、トマト、レタス、大葉、ピーマン、パプリカ、にんにく、モロヘイヤ、ズッキーニ、ゴーヤ** です。
 丹波の食材は **梅** です。

※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に記載し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鱈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	573	26.1	20.8	76.2	2.1
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。