



令和 5年 10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	☆きのこご飯、みそ汁 ☆さつまいもと鶏の天ぷら ワカメの酢の物	油揚げ、みそ、 鶏肉 ちりめんじゃこ	椎茸、えのき、エリンギ、しめじ、牛蒡、大根、人参、葉ねぎ 胡瓜、人参、わかめ	米、こんにやく、砂糖 さつまいも、油 砂糖	579	2.8
3	火	ごはん、みそ汁 鯖の照り煮 ☆南瓜と小芋の煮物	豆腐、味噌 鯖	小松菜、人参、葉ねぎ 大葉、生姜 人参、南瓜、いんげん	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	553	1.9
4	水	ごはん、すまし汁 豚とナスの炒め煮 ☆ミニれんこん天	豚肉	白菜、人参、わかめ、葉ねぎ なす、白ねぎ、生姜、かいわれ れんこん	米、ごま油 こんにやく、砂糖 油	553	2.0
5	木	ごはん、野菜スープ 鱈の野菜あんかけ ◇ひじきときのこのマリネ	鱈	玉ねぎ、南瓜、人参、葉ねぎ 筍、椎茸、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ ひじき、えのき、しめじ、胡瓜、パプリカ	米、ごま油 片栗粉、油 オリーブ油、砂糖	556	2.8
6	金	ごはん、みそ汁 鶏おろしポン酢 揚げ大豆	みそ 鶏肉 大豆、しらす	もやし、人参、しめじ、葉ねぎ 水菜、大根、レタス	米 ごま、小麦粉、砂糖、油	552	2.8
10	火	カレーライス グリーンサラダ ◇ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ レタス、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、コーン	米、小麦粉、じゃがいも	586	2.6
11	水	ごはん、みそ汁 唐揚げ 切干大根と胡瓜の和え物	油揚げ、みそ 鶏肉、卵	わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 切干大根、胡瓜	米 油、片栗粉 ごま油、砂糖	559	1.8
12	木	ごはん、すまし汁 ◇鮭の味噌マヨ焼き ひじきと豆煮	豆腐 鮭、味噌 大豆	大根、人参、葉ねぎ かいわれ、レタス 牛蒡、人参、ひじき、れんこん	米 油 こんにやく、砂糖	575	2.8
13	金	ごはん、卵スープ 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ	卵 豚挽き肉、卵、大豆ミート	にら、葉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、椎茸、生姜、筍、ピーマン 大根、コーン、胡瓜、人参、レタス	米 砂糖	560	1.4
16	月	ごはん、みそ汁 焼き魚 だし巻き玉子 ☆さつまいものレモン煮	みそ 鯖 卵	キャベツ、えのき、葉ねぎ かいわれ レモン	米 油 さつまいも、砂糖	563	1.8
17	火	ごはん、野菜スープ ●チキンカツ ☆南瓜とお芋のサラダ	鶏肉、卵	しめじ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ キャベツ 南瓜、人参、胡瓜	米 パン粉、小麦粉、油、砂糖 じゃがいも	559	1.7
18	水	ごはん、春雨スープ イカ南蛮 ☆ごぼうと人参の甘辛炒め ◇ごま豆腐	イカ 牛乳	人参、青梗菜 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ 牛蒡、人参、かいわれ	米、春雨、ごま油 片栗粉、砂糖、油 ごま、砂糖、こんにやく 葛粉、ごま	573	2.7
19	木	ごはん、みそ汁 牛肉の時雨煮 ●ひじきとほうれん草のマヨサラダ	みそ 牛肉 かつお	南瓜、白菜、人参、葉ねぎ れんこん、しめじ、玉ねぎ、いんげん ほうれん草、にんじん、ひじき	米 しらたき 砂糖	550	1.5
20	金	ごはん、すまし汁 タラの西京焼き ●水菜と豆腐のサラダ	油揚げ タラ、みそ 豆腐、ツナ	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ、えのき 大葉 水菜、コーン、人参、レタス	米 砂糖	560	2.5
23	月	◇ごはん、わかめスープ 麻婆豆腐 ●切干大根のサラダ	豆腐、豚挽き肉、大豆ミート	白菜、人参、ワカメ、葉ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、椎茸 切干大根、胡瓜、人参	米、ごま油 片栗粉、砂糖 ごま油	567	2.5
24	火	ごはん、みそ汁 魚の塩焼き 根菜サラダ	みそ、厚揚げ 鯖	えのき、大根、人参 大根、かいわれ 牛蒡、人参、蓮根、レタス、もやし	米	566	2.7
25	水	ごはん、野菜スープ 八宝菜 春雨サラダ	豚肉、イカ 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、絹さや、きくらげ 胡瓜、人参、レタス	米、ごま油 片栗粉 春雨、ごま、砂糖	589	2.3
26	木	ごはん 豚汁 白身魚の竜田揚げ ☆きのこ青菜の和え物 みんなでクッキング（豚汁）を作ろう	豚肉、みそ 白身魚	大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ 生姜、キャベツ 小松菜、しめじ、えのき、人参	米 こんにやく、さつまいも 片栗粉、油 砂糖	567	2.2
27	金	味噌ラーメン 豆もやしとニラのナムル フルーツ	豚肉、みそ ちりめん	小松菜、コーン、もやし、キャベツ 人参、にら、もやし バナナ	中華麺、砂糖、ごま油、ごま ごま、砂糖、ごま油	584	2.6
30	月	☆ちらし寿司、赤出汁 冬瓜のそぼろあん フルーツ	卵、厚揚げ、みそ 鶏ひき肉	しいたけ、人参、筍、さやえんどう、水菜、葉ねぎ 冬瓜、かいわれ りんご	米、砂糖 片栗粉、砂糖	565	1.9
31	火	☆食パン、パンプキンシチュー コブサラダ ★梅ゼリー	鶏肉、牛乳 卵、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー アボカド、きゅうり、人参、トマト 寒天、梅	食パン、小麦粉、バター	558	2.7

- ※ 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 **冬瓜、人参、南瓜、エノキ、しめじ、椎茸、舞茸、さつまいも、蓮根、じゃがいも**です。
丹波の食材は梅、南瓜、じゃがいもです。
- ※ ◇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。
- ※ ●は今月の新メニューです。

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	567	25.4	27.7	62.6	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。