



令和 5年 11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		
1	水	● ご飯、中華風スープ ☆ 白菜と春雨のとろとろ煮 さつまいもと玉子のサラダ	豚肉 卵	わかめ、人参、もやし 白菜、人参、まいたけ、かいわれ 人参、胡瓜、キャベツ	米、ごま油 春雨、砂糖、片栗粉 さつまいも	783	2.7
2	木	◇ ご飯、みそ汁 鰯バーグ ひじきとマロニー和え	味噌 鰯、卵、牛乳	牛蒡、大根、にんじん、えのき 玉ねぎ、生姜、大根 人参、きゅうり、ひじき	米 パン粉、片栗粉、油 マロニー	551	2.1
6	月	◇ ご飯、玉子スープ ☆ 高野豆腐の酢豚風 白菜としめじの柚子胡椒和え	卵 凍り豆腐	えのき、葉ねぎ ピーマン、しいたけ、人参、玉ねぎ、筍 白菜、しめじ、ゆず	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	562	2.6
7	火	★ 枝豆ご飯、団子汁 梅ダレ豚しゃぶ 芋つる佃煮	豚肉	えだまめ、大根、人参、南瓜、葉ねぎ 胡瓜、レタス、人参、トマト	米、小麦粉、こんにやく 砂糖、ごま油、ごま さつまいものつる、砂糖	670	2.8
8	水	☆ 食パン、ミネストローネ 白身魚のフライ ポテトサラダ	白身魚、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ キャベツ 人参、玉ねぎ、胡瓜、	食パン、じゃがいも、油 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	552	1.7
9	木	★ ご飯、みそ汁 鶏ときのこの揚げ豆腐 大根サラダ	油揚げ、味噌 豆腐、鶏肉	白菜、わかめ、葉ねぎ しめじ、三つ葉 大根、コーン、胡瓜、人参、レタス	米 油、砂糖、片栗粉	554	2.1
10	金	◇ 中華炊きおこわ、きのこスープ 焼売と焼き野菜 杏仁豆腐 みんなでクッキング（焼売と焼き野菜）を作ろう	鶏肉 豚挽き肉 牛乳	筍、しいたけ、人参、しめじ キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜、もやし 粉寒天、みかん	米、こんにやく、砂糖 ごま油 砂糖	688	1.4
13	月	☆ ご飯、みそ汁 鯖の塩焼き だし巻き玉子 かぼちゃの煮付け	油揚げ、味噌 鯖 卵	にんじん、キャベツ、葉ねぎ キャベツ 南瓜、いんげん	米 油 砂糖	555	2.8
14	火	◇ カレーライス 血液サラサラサラダ ヨーグルト	合挽肉、大豆ミート ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく もやし、玉ねぎ、人参 バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖	587	1.9
15	水	● ご飯、みそ汁 魚のみぞれ煮 ホクホク長芋焼き	味噌 たら	玉ねぎ、ナス、人参、葉ねぎ 大根、かいわれ レタス、きざみのり	米 片栗粉、油 長芋、砂糖	566	2.7
16	木	☆ 温そば 天ぷら お芋煮	薄揚げ 鶏肉	葉ねぎ、きざみのり ピーマン、なす、れんこん、キャベツ かいわれ、人参	そば、砂糖 油 じゃがいも、砂糖	568	2.4
17	金	◇ ご飯、豚汁 鰯の甘露煮 青菜のしらす和え	豚肉、味噌 鰯 しらす	大根、人参、牛蒡 生姜、かいわれ、キャベツ 小松菜、人参、もやし	米、こんにやく、里芋 砂糖 砂糖	615	2.7
20	月	◇ ご飯、野菜スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐、豚ひき肉、大豆ミート 卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、にんにく、きくらげ 胡瓜、人参、レタス	米 片栗粉、砂糖 はるさめ、ごま、砂糖	554	2.7
21	火	☆ ご飯、みそ汁 焼き魚 根菜サラダ	豆腐、味噌 鯖 ツナ	大根、人参、わかめ 大根、大葉 牛蒡、人参、れんこん	米、こんにやく	558	2.7
22	水	☆ ご飯、きのこスープ 鶏の唐揚げ 白菜とりんごの甘酢和え	鶏肉、卵 ちりめん	えのき、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 白菜、りんご、レタス、人参	米 片栗粉、油	544	1.4
24	金	★ ご飯、みそ汁 鰯フライ さつまいもとレンコンのサラダ	味噌、油揚げ 鰯、卵	南瓜、人参、葉ねぎ キャベツ 人参、れんこん、胡瓜、キャベツ	米 小麦粉、パン粉、油 さつまいも、砂糖	553	2.2
27	月	☆ 明太子スパゲッティ、ニラ玉スープ ポテトサラダ 梅ゼリー	たらこ、牛乳、クリーム、卵	しそ、きざみのり、にら、玉ねぎ、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、胡瓜、塩昆布、キャベツ 梅、寒天	スパゲッティ、バター じゃがいも、ごま	607	2.6
28	火	食パン ポークビーンズ バリバリサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ、人参、なす、コーン レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ バナナ	食パン	732	2.2
29	水	● ご飯、春雨スープ ピリ辛ナス もやしナムル	豚ひき肉 ちりめん	人参、チンゲン菜 なす、玉ねぎ、人参、にんにく、白ネギ 人参、小松菜、もやし	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	542	2.0
30	木	● ご飯、みそ汁 舞茸のすき煮 ねばねばサラダ	油揚げ、味噌 牛肉、豆腐	キャベツ、葉ねぎ 人参、まいたけ、白菜、白ねぎ、玉ねぎ わかめ、オクラ、胡瓜、人参、大葉	米、じゃがいも しらたき、砂糖 長芋	551	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 **じゃがいも、南瓜、さつまいも、黒枝豆、長芋、白菜、舞茸、りんご、牛蒡**です。
丹波の食材はさつまいも、大根、ヤーコンです。
- ※ ◇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	593	28.6	27.5	62.5	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。