



# 令和 5年 12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	金	☆ ご飯、豚汁 ☆ タラの西京焼き ◇ 高野豆腐の含め煮	豚肉、みそ たら、みそ 高野豆腐	大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ レタス、あおさ 人参、絹さや、椎茸	米、こんにやく、さつまいも 砂糖、油 砂糖	622	2.8
4	月	☆ ちらし寿司 ● 茶碗蒸し ☆ 赤出汁	卵 卵、鶏肉 油揚げ、赤みそ	椎茸、人参、筍、さやえんどう 椎茸 大根、葉ねぎ	米、こんにやく、砂糖 栗、銀杏、砂糖	572	1.8
5	火	☆ ご飯、かきたま汁 鯖のピリ辛煮 ☆☆ 芋サラダ	卵 鯖 牛乳	玉ねぎ、水菜、えのき 白ねぎ、生姜、にんにく 人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ	米、片栗粉 白ごま、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖	550	2.1
6	水	☆ ご飯、フルーツ ☆ ちゃんこ鍋 ☆ 蓮根と牛蒡の青のり風味	鶏肉、厚揚げ	オレンジ 大根、白菜、春菊、白ねぎ、玉ねぎ、人参 蓮根、牛蒡	米 油	650	1.4
7	木	☆ ご飯、みそ汁 鰯の照り煮 ☆ 切干大根と豆苗の和え物	みそ 鰯	キャベツ、人参、葉ねぎ 生姜 切干大根、豆苗、しめじ、人参	米、じゃがいも 砂糖 ごま、砂糖	550	2.3
8	金	☆ ご飯、けんちん汁 ミニ鶏天 ☆☆ 大根炊き みんなでクッキング（けんちん汁）を作ろう	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根、人参、葉ねぎ 大根、柚子、かいわれ大根	さつまいも、片栗粉、こんにやく 小麦粉、油 砂糖	583	2.0
11	月	☆ ご飯、みそ汁 白身魚のフライ きのこことひじきのマリネ	みそ パンガシウス、卵	南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、レモン、キャベツ ひじき、えのき、しめじ、パプリカ、胡瓜、舞茸	米 小麦粉、パン粉、油 オリーブ油、砂糖	550	2.2
12	火	☆ 食パン、フルーツ ☆ きのこのビーフシチュー グリーンサラダ	牛肉、大豆 大豆	バナナ 玉ねぎ、人参、舞茸、エリンギ、しめじ、椎茸 胡瓜、キャベツ、人参、玉ねぎ	食パン じゃがいも	559	2.8
13	水	☆ ご飯 豆腐チゲ ☆ 青菜ともやしのナムル	豚肉、油揚げ、焼き豆腐、コチュジャン	玉ねぎ、えのき、椎茸、しめじ もやし、小松菜、人参	米 ごま、砂糖、ごま油	551	2.8
14	木	☆ ご飯、粕汁 ☆ ぶり大根 ☆ ひじきの白和え	豚肉、油揚げ ぶり 豆腐、みそ	人参、大根、葉ねぎ 大根、白ねぎ、生姜 ひじき、人参、ほうれん草	米、こんにやく 砂糖 ごま、砂糖、こんにやく	553	1.1
15	金	☆ 野菜にゆうめん ☆ いなり寿司 ☆ 季節野菜の浅漬け	鶏肉 油揚げ 鰹節	白菜、人参、えのき、小松菜、とろろ昆布 白菜、大根、塩昆布、柚子	素麺、砂糖 米、砂糖	616	2.8
18	月	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 八宝菜 ☆ マロニー和え	豚肉、うずら卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、筍 人参、きくらげ、胡瓜	米 砂糖、片栗粉、油 マロニー、砂糖	550	1.7
19	火	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 焼き魚 ★ 根菜サラダ	油揚げ、みそ 鰯	もやし、白菜、葉ねぎ 大根、大葉 大根、人参、牛蒡、蓮根、レタス、もやし	米 ヤーコン	556	2.7
20	水	☆ ご飯、みそ汁 ● 豚肉の生姜ソース ● 焼き大根	みそ 豚肉	牛蒡、白菜、人参、えのき 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ 大根	米 油、砂糖 オリーブ油	552	2.8
21	木	● ほうとう風うどん ☆ 胡麻豆腐 ☆ ミニおにぎり	豚肉 牛乳	南瓜、キャベツ、人参、しめじ、白ねぎ	うどん 葛粉、ごま 米、黒ごま	650	2.8
22	金	☆ チキンライス、ポテトフライ ☆ ミニ唐揚げ、海老フライ ☆ かぼちゃポタージュ	鶏肉 鶏肉、海老、卵 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト 生姜、にんにく、レタス、トマト、パセリ、キャベツ 南瓜、パセリ	米、バター / じゃがいも、油 小麦粉、油、パン粉 油	641	2.3
25	月	☆ ご飯、スープ ☆ 鰯の竜田揚げ ☆ ほうれん草とひじきのマヨ和え	鰯 鰹節	えのき、しめじ、椎茸、白菜 生姜、キャベツ、レモン ひじき、ほうれん草、人参	米 片栗粉、油 スパゲッティ、砂糖	603	2.8
26	火	☆ ご飯、フルーツ ☆ おでん ☆ 白菜とえのきの和え物	卵、鶏肉	バナナ 牛蒡、大根 白菜、えのき、人参、さやえんどう	米 こんにやく、砂糖、じゃがいも	550	1.2
27	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 鶏のチリソース風 ☆☆ さつまいもと玉子のサラダ	豆腐、みそ 鶏肉 卵	大根、人参、わかめ 生姜、にんにく、白ねぎ、玉ねぎ、葉ねぎ 人参	米 片栗粉、砂糖 さつまいも	554	2.2
28	木	☆ 年越しそば ☆ かき揚げ ☆ フルーツ	油揚げ、牛肉 干し海老	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、牛蒡 オレンジ	蕎麦、砂糖 小麦粉、油	572	1.1

- ※ 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わることがありますが、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 **大根、小松菜、南瓜、ごぼう、さつまいも、春菊、白菜、人参、レタス**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	574	23.3	22.4	62.1	2.5
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。