



令和5年 2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、かき玉汁 魚のホイル焼き ごま豆腐	卵 魚、チーズ 牛乳	絹さや、葉ねぎ、えのき しめじ、えのき、玉ねぎ 大葉	米 片栗粉、ごま	559	2.2
2	木	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 鶏の唐揚げ ☆ 海藻サラダ	みそ 鶏肉、卵	牛蒡、大根、人参、えのき にんにく、生姜、キャベツ 海藻、わかめ、水菜、レタス、トマト、オクラ	米、こんにやく 片栗粉、油	552	2.7
3	金	☆ 恵方巻き、赤出汁 鯛の塩焼き ◇ 揚げ大豆 みんなでクッキング、恵方巻きを作る。	卵 / 油揚げ、赤みそ 鯛 大豆、しらす干し	海苔、人参、椎茸、胡瓜 / 大根、小松菜、人参、葉ねぎ 大葉	米、砂糖 油 片栗粉、砂糖、油	563	1.6
6	月	☆ ご飯、のっぺい汁 豚のみそ焼き もずく酢	豆腐、みそ、鶏肉 豚肉、みそ ちりめんじゃこ	人参、牛蒡、大根、葉ねぎ 玉ねぎ、生姜、レタス 胡瓜、もずく	米、こんにやく、里芋 長芋、砂糖	648	2.7
7	火	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ぶり大根 ☆ きのことたっぷり白和え	油揚げ、みそ ぶり 豆腐	玉ねぎ、葉ねぎ 大根、水菜、大葉 春菊、しめじ、えのき、人参	米、じゃがいも こんにやく、砂糖	56	2.5
8	水	☆ みそラーメン ☆ 大根と胡瓜のツナサラダ フルーツ	豚肉、赤みそ ツナ	小松菜、コーン、もやし、キャベツ 大根、胡瓜、キャベツ、レタス、ミニトマト フルーツ	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 ごま油	591	2.8
9	木	★ ひじきご飯、豚汁 魚の幽庵焼き ネバネバサラダ	油揚げ / 豚肉、みそ 魚 納豆	ひじき、人参、黒枝豆 / もやし、人参、大根、エリンギ、牛蒡 大葉、柚子 オクラ、なめこ、レタス、わかめ、玉ねぎ	米、砂糖、こんにやく / じゃがいも、ごま油 砂糖	636	2.0
10	金	☆ ご飯、中華スープ ☆ 八宝菜 春雨の酢の物	豆腐 豚肉 卵	大根、人参、葉ねぎ 白菜、玉ねぎ、きくらげ、ピーマン、人参、筍 人参、胡瓜	米、片栗粉	550	2.8
13	月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 白身魚のフライ ● 蓮根の梅じゃこ和え(淡路)	白身魚、卵、牛乳 ちりめんじゃこ	大根、人参、椎茸、葉ねぎ キャベツ 蓮根、人参、梅干し	米、さつまいも 小麦粉、パン粉、油 こんにやく、ごま、砂糖	599	2.7
14	火	● 豆腐カレー(姫島) ★ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツヨーグルト	豆腐、合挽ミンチ、牛乳 チーズ、卵 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、白ねぎ、舞茸、エリンギ ブロッコリー、玉ねぎ、黒枝豆 みかん、バナナ	米、バター、砂糖、油 じゃがいも	619	2.7
15	水	☆ ご飯、みそ汁 ● 鱈の酒粕焼き(そだち園) ☆ 小松菜のお浸し	厚揚げ、みそ 鱈、みそ ちりめんじゃこ	白菜、わかめ、葉ねぎ 大葉 小松菜、もやし、しめじ	米、じゃがいも 砂糖 砂糖、ごま	551	2.7
16	木	☆ ご飯、フルーツ ☆ おでん ピーマンともやしのじゃこ和え	卵、油揚げ、鶏肉 ちりめんじゃこ、鰹節	フルーツ 大根、人参 もやし、ピーマン、人参	米 こんにやく、じゃがいも、砂糖 砂糖	575	1.6
17	金	☆ ご飯、法蓮草のスープ イカと高野豆腐の甘酢あんかけ ● 白菜とキャベツの塩昆布和え(保育園)	高野豆腐、イカ	もやし、法蓮草、人参、葉ねぎ ピーマン、椎茸、人参、玉ねぎ 白菜、人参、キャベツ、塩昆布	米 片栗粉、ごま油、砂糖	551	2.5
20	月	◇ 大豆ミートスパゲッティ、フルーツ じゃこのパリパリサラダ ☆ 野菜スープ	大豆ミート チーズ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、セロリ、人参、しめじ、フルーツ 大根、水菜、大葉 キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、油、小麦粉 砂糖、春巻きの皮、油	636	2.5
21	火	☆ ハヤシライス マセドアンサラダ みそ汁	牛肉 チーズ、牛乳 豆腐	玉ねぎ、しめじ、人参、ブロッコリー、トマト 人参、胡瓜、レタス、コーン 人参、葉ねぎ、えのき	米、油 じゃがいも	586	2.8
22	水	☆ ご飯、豆乳みそ汁 ☆ 鮭のピリ辛煮 ☆ 根菜サラダ	豆乳、みそ 鮭	白菜、葉ねぎ 大葉 大根、人参、蓮根、レタス、もやし	米、さつまいも、こんにやく 小麦粉、砂糖、ごま	550	2.7
23	木						
24	金	☆ ご飯、わかめスープ ☆ 豚のチーズ焼き マカロニサラダ 誕生日会デザート	豚肉、チーズ ツナ	わかめ、もやし、葉ねぎ キャベツ 人参、胡瓜、レタス	米、ごま、ごま油 マカロニ	619	2.4
27	月	☆ ご飯、根菜たっぷりみそ汁 魚のごま焼き さつまいものレモン煮	みそ、油揚げ 魚	牛蒡、蓮根、大根、人参 大葉、生姜 レモン、りんご	米、こんにやく ごま、片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖	613	1.6
28	火	☆ オープンサンド、フルーツ ★ ポテトサラダ コーンポタージュ	豚肉、卵 チーズ 牛乳、生クリーム	生姜、レタス、トマト、フルーツ 人参、胡瓜、黒枝豆、レタス コーン、パセリ	食パン じゃがいも 油	646	1.9

※ 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 **小松菜、法蓮草、水菜、白菜、大根、キャベツ、蓮根、牛蒡、ブロッコリー**です。
丹波の食材は **梅、黒枝豆**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。

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	589	29.2	22.5	77.7	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。