



令和5年 3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、けんちん汁 イカの南蛮漬け ☆ ブロッコリーのおかか和え	豆腐 イカ 鰹節	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、ひじき	米、こんにゃく、さつまいも、里芋、片栗粉 小麦粉、ごま油、砂糖	553	1.9
2	木	☆ ご飯、きのこスープ ◇ チーズダブル麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ	豆腐、大豆ミート、チーズ、豚挽き肉、甜麺醬 ツナ	えのき、しめじ、椎茸、玉ねぎ 玉ねぎ、葉ねぎ、人参、にんにく ひじき、人参、小松菜、生姜	米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	650	2.8
3	金	☆ ひなちらし寿司 ◇ ごま豆腐 ☆ フルーツ、赤出汁	海老、ちりめんじゃこ、卵 牛乳 赤みそ、油揚げ	牛蒡、菜の花、アボカド、蓮根 フルーツ、大根、三つ葉、えのき	米、砂糖、油 葛粉、ごま	583	2.7
6	月	☆ ご飯、かきたま汁 魚のナッツ焼き ● 白菜と揚げの煮浸し(姫島)	卵 魚 油揚げ	玉ねぎ、水菜、えのき 大葉 白菜、えのき、人参	米、片栗粉 アーモンド、くるみ 砂糖	551	1.5
7	火	☆ ご飯、野菜スープ ビビンバ 人参シリシリ	豚肉 ツナ、卵	玉ねぎ、セロリ、大根、人参 もやし、かいわれ大根、法蓮草、大根、キムチ、人参 人参	米 ごま、砂糖、ごま油 ごま油	639	2.8
8	水	☆ ご飯、根菜たっぷりみそ汁 魚の照り煮 太ねぎの酢みそ和え	みそ 魚 油揚げ、みそ	大根、白菜、牛蒡、人参、葉ねぎ 生姜、大葉 白ねぎ	米、こんにゃく、さつまいも 砂糖 砂糖	629	2.8
9	木	☆ ご飯、みそ汁 鶏の唐揚げ ツナサラダ	厚揚げ、みそ 鶏肉 ツナ	小松菜、葉ねぎ、人参 生姜、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ キャベツ、レタス、胡瓜	米 片栗粉、油	591	2.0
10	金	☆ かやくご飯、みそ汁 焼きししゃも ● 切干大根のはりはり漬け(淡路)	鶏肉、油揚げ / 豆腐、みそ ししゃも	牛蒡、人参、しめじ / 白菜、わかめ、葉ねぎ 大葉 切干大根、人参、胡瓜、昆布	米、こんにゃく、砂糖 砂糖、ごま	602	2.8
13	月	☆ ご飯、のっぺい汁 魚の塩焼き、ゆで卵 ☆ 水菜と大根の酢の物	鶏肉 魚、卵 しらす干し	大根、人参、椎茸、葉ねぎ、牛蒡 キャベツ、玉ねぎ、大葉 水菜、大根、レタス	米、さつまいも、片栗粉、こんにゃく 砂糖	632	2.1
14	火	☆ 新玉ねぎのポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	人参、新玉ねぎ、ブロッコリー レタス、キャベツ、胡瓜、ミニトマト みかん、バナナ	米、じゃがいも、こんにゃく、小麦粉	562	2.8
15	水	☆ ご飯、オニオンスープ ★ 厚揚げとヤーコンのチリソース 牛肉とニラのチャプチェ	厚揚げ 牛肉	玉ねぎ、人参、法蓮草 生姜、にんにく、白ねぎ、人参 人参、セロリ、玉ねぎ、ニラ	米 ヤーコン、片栗粉、砂糖 マロニー、砂糖、ごま油	627	2.0
16	木	☆ ご飯、みそ汁 魚の幽庵焼き 小松菜と納豆のおやき みんなでクッキング。小松菜と納豆のおやきを作ろう。	みそ 魚 納豆	玉ねぎ、人参、キャベツ 柚子、大葉 小松菜、玉ねぎ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉、油	553	1.9
17	金	☆ ご飯、フルーツ ☆ 春キャベツのミルフィーユ風 ☆ マカロニサラダ	豚挽き肉 ツナ	フルーツ 玉ねぎ、人参、春キャベツ、椎茸、しめじ 胡瓜、レタス、人参、水菜	米 さつまいも、オリーブ油 マカロニ	605	1.5
20	月	☆ ご飯、中華スープ 白身魚のフライ ☆ 春雨の酢の物	白身魚、牛乳、卵 卵	白菜、人参、大根、わかめ、葉ねぎ 大葉、キャベツ 赤ピーマン、春菊	米 小麦粉、パン粉、油 春雨、砂糖、ごま油	553	1.8
21	火						
22	水	☆ ご飯、みそ汁 他人煮 オクラと長芋のもずく酢	みそ 牛肉、卵	白菜、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、えのき、葉ねぎ オクラ、もずく	米、麩 長芋、砂糖	560	2.5
23	木	☆ 菜の花ご飯、すまし汁 魚のレモンみそ焼き 大豆とひじきのサラダ	油揚げ / 厚揚げ 魚、みそ 大豆、ちりめんじゃこ	菜の花、人参 レモン、大葉 玉ねぎ、ひじき、胡瓜、レタス	米 砂糖	586	1.7
24	金	☆ 野菜ラーメン ★ ヤーコンのキムチ和え フルーツ 誕生日会デザート	豚肉	白菜、しめじ、人参、もやし、白ねぎ 胡瓜、キムチ フルーツ	中華麺 ヤーコン、ごま油	553	2.8
27	月	☆ ご飯、豚汁 魚のごま焼き 里芋の煮転がし	豚肉、みそ 魚	もやし、人参、牛蒡、大根、椎茸 大葉 さやえんどう、人参	米、こんにゃく、じゃがいも、ごま油 ごま 里芋、こんにゃく	649	2.6
28	火	☆ 食パン、フルーツ ☆ あさりのクラムチャウダー ★ ヤーコンサラダ	あさり、牛乳 チーズ	フルーツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー 人参、胡瓜、コーン、玉ねぎ、レモン	食パン じゃがいも、小麦粉、バター ヤーコン	550	2.5
29	水	☆ ご飯、すまし汁 鯖の梅みそ煮 ☆ 五目煮豆	厚揚げ 鯖、梅みそ 大豆	大根、葉ねぎ、人参 大葉 人参、筍、椎茸	米 砂糖 こんにゃく	579	1.8
30	木	☆ ご飯、みそ汁 鶏肉の生姜甘辛炒め煮 じゃこのパリパリサラダ、フルーツ	油揚げ、みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ 生姜、春キャベツ 大根、水菜、レタス、フルーツ	米 砂糖 砂糖、春巻きの皮、油	599	2.8
31	金	☆ ご飯、わかめスープ 魚の竜田揚げ さつまいもサラダ	魚	わかめ、もやし、葉ねぎ 生姜、大葉、レモン パプリカ、コーン、人参	米、ごま 片栗粉、油 さつまいも	648	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 新玉ねぎ、水菜、春菊、春キャベツ、椎茸、ニラ、菜の花、ブロッコリーです。

丹波の食材は 梅、ヤーコン 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。

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	586	26.7	21.9	78.9	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。