



令和5年 4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	塩分
		血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(kcal)	(g)
3月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 肉じゃが ★ マロニーと青菜の梅和え	みそ 牛肉	白菜、大根、しめじ、牛蒡、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、ふき、さやえんどう 人参、レタス、青菜、梅干し	米 新じゃがいも、糸こんにゃく、油 マロニー、砂糖	629	2.2
4火	☆ 若ごぼうご飯、具沢山みそ汁 ワカサギの天ぷら 大根の漬物	油揚げ / 豆腐、みそ ワカサギ	若ごぼう、人参 / 白菜、わかめ、人参、えのき 大葉 大根、塩昆布、人参	米、こんにゃく 小麦粉、油 砂糖	550	2.8
5水	☆ ご飯、すまし汁 揚げ出し豆腐の鶏ときのこのあんかけ ☆ 春キャベツとツナの和え物	豆腐、鶏肉 ツナ	青梗菜、人参、葉ねぎ、大根 しめじ、えのき、オクラ 春キャベツ	米 片栗粉、砂糖、油	575	2.2
6木	☆ ご飯、すまし汁 ● 魚の梅みそマヨ焼き(姫島) ☆ ネバネバ和え	魚、梅みそ 納豆	白菜、わかめ、しめじ、人参 大葉 オクラ、もずく	米 砂糖 長芋	550	1.7
7金	☆ ご飯、わかめスープ ☆ 八宝菜 ほうれん草のナムル	豚肉	もやし、わかめ、葉ねぎ 白菜、春キャベツ、新玉ねぎ、椎茸、人参、筍 法蓮草、もやし、人参	米、ごま、ごま油 砂糖、片栗粉、油 ごま油	551	2.4
10月	☆ ご飯、赤出汁 魚の蒲焼き ☆ 春キャベツの柚子胡椒和え	厚揚げ、赤みそ 魚	水菜、葉ねぎ 大葉 春キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	550	2.8
11火	☆ ポークカレー ☆ 新玉ねぎと海藻のサラダ ヨーグルト	豚肉、大豆ミート ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく わかめ、海藻、もやし、新玉ねぎ	米、じゃがいも、油	559	2.8
12水	☆ ご飯、豚汁 焼き魚 ☆ 切干大根煮	豚肉、みそ 魚 油揚げ、いんげん豆	白菜、大根、しめじ、牛蒡、人参、葉ねぎ 大葉 切干大根、人参、椎茸	米、こんにゃく こんにゃく、砂糖、油	583	2.6
13木	◇ ご飯、中華スープ ダブル麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐、大豆ミート、チーズ、豚挽き肉、甜麺醬	玉ねぎ、葉ねぎ、大根、人参 カイワレ大根、にら、にんにく、生姜 胡瓜、人参、レタス	米、ごま油、ワンタンの皮 片栗粉、砂糖 春雨	604	2.8
14金	☆ ご飯、みそ汁 魚の南蛮漬け ☆ 里芋の煮物	みそ 魚 油揚げ、いんげん豆	キャベツ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ 南瓜、ふき	米、じゃがいも、こんにゃく 片栗粉、砂糖、油 里芋	642	2.1
17月	☆ わかめそば 鶏天 フルーツ	鶏肉	わかめ、しめじ、エリンギ、舞茸、三つ葉 なす、蓮根、人参 フルーツ	蕎麦、砂糖 小麦粉、油	551	2.5
18火	☆ ご飯、野菜スープ 魚の葱ソースがけ トマトとアボカドのサラダ	魚 チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参 白ねぎ、生姜 キャベツ、トマト、アボカド	米、じゃがいも 小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	552	2.7
19水	☆ ご飯、具沢山みそ汁 ☆ 牛皿 あっさり漬物	みそ 牛肉	牛蒡、えのき、白菜、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやえんどう、しめじ、紅生姜 なす、胡瓜	米、さつまいも、こんにゃく 油、砂糖、白滝	589	2.7
20木	☆ ご飯、みそ汁 魚の竜田揚げ ★ 黒枝豆入りビーンズサラダ	みそ 魚 大豆	南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ 生姜、キャベツ、レモン 黒枝豆、セロリ、胡瓜、人参	米 片栗粉、油 砂糖	599	2.7
21金	☆ ご飯、かき玉汁 肉団子の甘酢あん あっさりポテサラ	卵 豚挽き肉	水菜、えのき 玉ねぎ、椎茸、人参、キャベツ 人参、胡瓜、レモン、レタス	米、片栗粉 片栗粉、砂糖 新じゃがいも	552	1.9
24月	☆ ご飯、豆乳スープ 魚のケチャップ煮 ☆ 無限キャベツ	鶏肉、豆乳 魚 しらす干し	玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ 椎茸、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、塩昆布	米、片栗粉 片栗粉、油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	556	2.8
25火	☆ 食パン、フルーツ ☆ 春のクリームシチュー グリーンサラダ	鶏肉、牛乳	フルーツ 新玉ねぎ、さやえんどう、筍、人参 レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	食パン 新じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ	567	2.6
26水	☆ ご飯、オニオンスープ 鶏の唐揚げ きゅうりとトマトの青じそ和え	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	新玉ねぎ、人参、法蓮草 にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、トマト、大葉	米 片栗粉、油 砂糖	588	1.6
27木	☆ ご飯、コンソメスープ ☆ 春キャベツハンバーグ マカロニサラダ みんなでクッキング 春キャベツハンバーグを作ろう	合挽き肉、豆腐、卵、大豆ミート	小松菜、椎茸、もやし、パセリ 春キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト 人参、胡瓜、レタス	米 油、パン粉 マカロニ	643	1.5
28金	☆ ご飯、みそ汁 魚のピリ辛煮、ゆで卵 きのこと青菜のきな粉和え	豆腐、みそ 魚、卵 きな粉	わかめ、青菜 生姜、大葉 小松菜、法蓮草、しめじ、舞茸	米 砂糖 砂糖	553	2.8

- ※ 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 鱈、メバル、しらす、筍、新玉ねぎ、ふき、パセリ、三つ葉、レタス、さやえんどう、春キャベツ、にら、長芋、椎茸、セロリ、牛蒡 です。
丹波の食材は 梅です。
- ※ ◇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。

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	577	29.1	20.1	77.3	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。