



令和5年 5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月	☆ ご飯、具沢山みそ汁 ☆ 鶏むね肉の唐揚げ ☆ ツナサラダ	油揚げ、みそ 鶏むね肉 ツナ	白菜、しめじ、わかめ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ キャベツ、レタス、胡瓜、ミニトマト	米 片栗粉、油 油	650	2.0
2火	☆ ご飯、卵スープ ☆ 麻婆春雨 ☆ 青菜ともやしのナムル	卵 豚肉、甜面醬、みそ	えのき、葉ねぎ 人参、白ねぎ、生姜、にんにく 青菜、もやし、人参	米、片栗粉 春雨、砂糖、片栗粉、ごま油 油、ごま	605	2.1
3水			憲法記念日			
4木			みどりの日			
5金			こどもの日			
8月	☆ 大豆ミートスパゲッティ ☆ サラダ ☆ スープ	チーズ、豚挽き肉、大豆ミート	玉ねぎ、セロリ、しめじ 牛蒡、人参、パプリカ キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、油、小麦粉 ごま、砂糖	650	2.6
9火	☆ カレーライス ☆ 豆腐のせ海藻サラダ ☆ フルーツ	大豆ミート、鶏肉 ツナ、豆腐	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、カリフラワー わかめ、海藻、水菜、胡瓜、レタス、大葉 フルーツ	米、バター、油、新じゃがいも	641	2.7
10水	☆ ご飯、スープ ☆ 白身魚フライ ☆ ポテトサラダ	白身魚、卵	もやし、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、レモン、キャベツ 人参、胡瓜、コーン	ご飯 小麦粉、パン粉、油 新じゃがいも	608	1.9
11木	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ヤンニョムチキン ☆ 長芋ともずく酢	みそ 鶏肉、甜面醬	水菜、わかめ、人参、葉ねぎ にんにく、レタス もずく、オクラ	米 片栗粉、砂糖、油、ごま 長芋、砂糖	555	2.6
12金	☆ ご飯、豚汁 ☆ 魚の塩麴焼き ☆ 切り干し大根と豆苗の和え物	豚肉、みそ 魚 ちりめんじゃこ	白菜、大根、しめじ、牛蒡、葉ねぎ 大葉 豆苗、切干大根、わかめ	米、こんにゃく 油 砂糖、ごま	550	2.7
15月	☆ ご飯、フルーツ ☆ 豚肉と豆腐のチゲ ☆ 豆もやしの和え物	豚肉、豆腐、みそ ちりめんじゃこ	フルーツ 玉ねぎ、白ねぎ、キムチ、しめじ、にら 人参、もやし	米 砂糖	576	2.8
16火	☆ ご飯、おすまし ★ 鯛の天ぷら ★ 若竹煮	厚揚げ、みそ 鯛	椎茸、大根、葉ねぎ 大葉、パプリカ、筍、レタス、キャベツ わかめ、筍、茎わかめ	米 小麦粉、油 砂糖	559	2.7
17水	☆ ご飯、豆乳みそ汁 ☆ つくね ☆ 春雨サラダ	豆乳、みそ 鶏挽き肉、牛乳、卵	キャベツ、もやし、葉ねぎ えのき、玉ねぎ、レタス 胡瓜、人参、レタス	米、さつまいも パン粉、油 春雨	552	1.6
18木	★ たけのご飯、赤出汁 ☆ 焼き魚 ☆ だし巻き卵	油揚げ / 赤みそ 魚 卵	筍、人参 / なめこ、葉ねぎ 大葉	米、こんにゃく、砂糖 油	554	2.8
19金	☆ 味噌ラーメン ☆ 揚げ餃子 ☆ フルーツ	豚肉、みそ 豚挽き肉	小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ キャベツ、にら、生姜、にんにく、南瓜 フルーツ	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 砂糖、ごま油、餃子の皮	607	2.8
22月	☆ とろろそば ☆ いなり寿司 ☆ 大根の漬物	うずら卵 油揚げ	葉ねぎ、海苔 大根、胡瓜	蕎麦、長芋 米、砂糖	572	2.8
23火	☆ ハヤシライス ☆ サラダ ☆ チーズ、フルーツ	牛肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ フルーツ	米	562	2.6
24水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 鯖の揚げ浸し ☆ 芋そぼろあん	油揚げ、みそ 鯖 鶏挽き肉	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ なす、椎茸、人参、パプリカ、玉ねぎ、青梗菜 かいわれ大根、レタス	米 片栗粉、油 新じゃがいも、砂糖、片栗粉	642	2.7
25木	☆ 食パン、スープ ☆ ポークビーンズ ☆ お楽しみサラダ ----- ☆ みんなでクッキング。お楽しみサラダを作ろう。	大豆、豚肉 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、なす、エリンギ、ブロッコリー、南瓜 キャベツ、人参、胡瓜	食パン バター	604	2.3
26金	☆ ご飯、スープ ☆ プルコギ ☆ 豆腐菜味のせ	牛肉 豆腐	大根、葉ねぎ、法蓮草、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、もやし、にら、にんにく 葉ねぎ、冥加、オクラ、生姜	米 砂糖、ごま油	630	2.1
29月	★ 梅じゃこご飯、みそ汁 ☆ 魚の塩焼き ☆ 青菜のピーナッツ和え	ちりめんじゃこ / みそ 魚	梅干し / 白菜、葉ねぎ 大根おろし、大葉 青菜、しめじ、もやし	米、さつまいも 砂糖、ピーナッツ	550	2.6
30火	☆ ご飯、団子汁 ☆ 豚しゃぶみそダレかけ ☆ じゃがいも煮	豚肉、みそ	人参、白菜、葉ねぎ レタス、玉ねぎ、人参、葉ねぎ	米、小麦粉 油、砂糖 新じゃがいも、砂糖	593	2.7
31水	☆ ご飯、けんちん汁 ☆ 魚の竜田揚げ ☆ 五目煮豆	豆腐 魚 大豆	大根、椎茸、人参、葉ねぎ 生姜、ミニトマト、レタス 牛蒡、蓮根、人参、椎茸	米、さつまいも、片栗粉 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	576	1.8

※ 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 新じゃがいも、キャベツ、レタス、筍、長芋、椎茸、にんにく です。
 丹波の食材は 梅、筍 です。

栄養素 (一食分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
月平均	593	27.2	23.2	75.3	2.6
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。