



令和5年 6月献立表



ワークセンター豊新

日曜日	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	木	明太子クリームスパゲッティ ブロッコリーと玉子サラダ フルーツ	明太子、牛乳、生クリーム 卵	しめじ、玉ねぎ、海苔 キャベツ、ブロッコリー フルーツ	スパゲッティ	550	1.4
2	金	鶏ごぼうご飯、おみそ汁 揚げ豆腐のきのこあん ☆ トマトと胡瓜の青じそ和え	鶏肉、いんげん豆 / みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ	牛蒡、生姜、人参 / 南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ しめじ、えのき、玉ねぎ、人参 胡瓜、トマト、大葉	米、こんにゃく、砂糖 砂糖、片栗粉 砂糖	650	2.8
5	月	ご飯、ワカメスープ 豚血 大豆のおろし和え	豚肉 大豆	わかめ、もやし、葉ねぎ 玉ねぎ、牛蒡、えのき、さやえんどう 玉ねぎ、人参、大根、もやし	米 砂糖	650	1.5
6	火	ご飯、おすまし 焼き魚 じゃがいもみそダレ	豆腐 魚 赤みそ	人参、大根、葉ねぎ 大葉 玉ねぎ	米 じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	550	1.9
7	水	おろしそば 芋の天ぷら ミニ肉みそおにぎり	豚挽き肉、みそ	大根おろし、海苔、葉ねぎ 大葉 にんにく	蕎麦、砂糖 さつまいも、小麦粉、ごま、油 米、砂糖、ごま油	626	2.8
8	木	● 焼き鯖の野菜あんかけ(姫島) 青菜と揚げのめたがけ	卵 鯖 油揚げ、みそ	しめじ、玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、人参、筍、キャベツ 小松菜	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖	550	2.6
9	金	☆ ご飯、おみそ汁 ★ 豚の生姜焼き ★ 春雨の和え物	油揚げ、みそ 豚肉 卵	大根、葉ねぎ 生姜、レタス、トマト 胡瓜、人参、梅干し	米、こんにゃく 砂糖 春雨、ごま、砂糖	616	1.5
12	月	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ イカ南蛮 ☆ 高野豆腐卵とじ	みそ イカ 高野豆腐、卵	わかめ、もやし、白菜 玉ねぎ、人参、パプリカ 人参、絹さや、椎茸	米、こんにゃく 小麦粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	550	2.8
13	火	☆ ハヤシライス ☆ サラダ ☆ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー ブロッコリー、人参、南瓜 みかん、バナナ	米 じゃがいも	614	2.7
14	水	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 鱈フライ 大根とりんごのサラダ	みそ 鱈、卵、えんどう豆 ちりめんじゃこ、チーズ	人参、なす、葉ねぎ ブロッコリー、キャベツ 大根、りんご、レタス	米 油、スパゲッティ	561	2.2
15	木	☆ 食パン、フルーツ ☆ ポークビーンズ ☆ サラダ	大豆、豚肉	フルーツ 玉ねぎ、なす、エリンギ、ブロッコリー、南瓜、人参 もやし、人参、玉ねぎ、アスパラガス	食パン バター	558	2.5
16	金	☆ ご飯、けんちん汁 ☆ 魚の煮付け ☆ 切干大根の酢の物	豆腐 魚 ちりめんじゃこ	大根、人参、牛蒡、葉ねぎ 大葉 切干大根、胡瓜、わかめ	米、こんにゃく、里芋、片栗粉 砂糖 砂糖	554	2.7
19	月	☆ ご飯、具沢山汁 ☆ 鶏のスイートチリソース ☆ 青菜ともやしの和え物	鶏肉 しらす干し	キャベツ、しめじ、えのき、玉ねぎ、牛蒡 生姜、にんにく、白ねぎ、玉ねぎ、葉ねぎ 小松菜、人参、もやし	米、こんにゃく 片栗粉、砂糖	551	2.3
20	火	◇ ご飯、おみそ汁 魚の塩焼き ひじきと豆の煮物	みそ 魚 油揚げ、大豆	牛蒡、大根、人参、えのき 大葉 ひじき、人参、さやいんげん	米 こんにゃく、砂糖	550	2.5
21	水	☆ ご飯、きのこスープ ☆ 塩マーボー ☆ マロニーサラダ	豆腐、豚挽き肉、大豆ミート	えのき、しめじ、椎茸、三つ葉 玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン、白ねぎ、生姜、にんにく 胡瓜、ブロッコリー、ミニトマト、レタス	米 ごま油、砂糖、片栗粉 マロニー	552	2.0
22	木	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 魚と野菜の天ぷら ☆ 大根の漬物	油揚げ、みそ 魚	もやし、白菜、葉ねぎ 大葉、南瓜、なす、蓮根 大根	米 小麦粉、油、さつまいも	557	2.3
23	金	☆ ご飯、玉子スープ ☆ 肉団子の甘酢あん ☆ あっさり芋サラダ	卵 豚挽き肉、卵	にら、玉ねぎ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、椎茸、昆布、生姜 人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、レモン	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	553	2.2
26	月	☆ ご飯、おすまし ☆ 魚の味噌煮 ☆ 冷奴薬味のせ、フルーツ	卵 魚、みそ 豆腐	大根、しめじ、えのき 生姜、白ねぎ 胡瓜、なす、大葉、冥加、フルーツ	米 砂糖	569	2.7
27	火	☆ おにぎらず ☆ ツナごぼうサラダ ☆ 具沢山汁 ☆ みんなでクッキング おにぎらずを作ろう	豚挽き肉、みそ、卵 ツナ 鶏肉	にんにく、生姜、キャベツ 牛蒡、人参、レタス 大根、人参、椎茸、葉ねぎ、牛蒡	米、ごま さつまいも、こんにゃく	550	1.5
28	水	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 魚の竜田揚げ ☆ ビーンズサラダ	みそ 魚 大豆	白菜、わかめ、葉ねぎ 生姜、ミニトマト、レタス セロリ、胡瓜、人参、レタス	米、麩 片栗粉、油 砂糖	557	2.5
29	木	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ ポリポリ胡瓜	みそ 牛肉	えのき、もやし、なす、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやえんどう 胡瓜、人参、大根	米 じゃがいも、糸こんにゃく、油	552	1.6
30	金	☆ 冷麺 ☆ 納豆包み揚げ ☆ フルーツ	卵、鶏肉 油揚げ、チーズ、納豆	胡瓜、ミニトマト、わかめ、もやし 大葉、葉ねぎ、玉ねぎ フルーツ	中華麺、砂糖、ごま油 油	650	1.7

- ※ 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 トマト、胡瓜、ピーマン、パプリカ、鱈、絹さや、なす、みょうが 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。
- ※ ●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	558	24.6	21.5	74.3	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。