令和5年　7月献立表

ワークセンター豊新

日	曜日		献　立	材料 血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
3	月	☆	ご飯、おみそ汁 鯖の塩焼き、だし巻き玉子 冷奴(薬味のせ)	みそ 鯖、卵 豆腐、鰹節	南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ 大葉 葉ねぎ、オクラ、冥加、生姜	米 油	552	2.6
4	火	☆ ☆	ご飯、おすまし 豚と野菜のみそ焼き 無限ナス	豆腐 豚肉、みそ ツナ、鰹節	人参、白菜、葉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、レタス なす、白ねぎ	米 こんにゃく ごま油、砂糖、ごま	642	2.1
5	水	☆ ◇	ご飯、具沢山みそ汁 カレイの煮付け ピーマンともやしのじゃこ和え	みそ、油揚げ カレイ ちりめんじゃこ、鰹節	大根、しめじ、人参、葉ねぎ 大葉、生姜 もやし、ピーマン、人参	米、こんにゃく 砂糖 砂糖	551	2.8
6	木		ご飯、スープ 麻婆豆腐 ピーマンともやしのナムル	卵 豆腐、豚挽き肉、甜麺醤	さやえんどう、葉ねぎ 玉ねぎ、葉ねぎ、人参、にんにく 法蓮草、人参、もやし、ピーマン	米 片栗粉、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	555	2.1
7	金	☆ ☆	七夕そうめん 夏野菜天ぷら フルーツ	卵	椎茸、胡瓜、人参、葉ねぎ 南瓜、ピーマン、なす、大葉 みかん	素麺 さつまいも、小麦粉、油	550	2.8
10	月	☆	ご飯、のっぺい汁 鯵の竜田揚げ 長芋ともずくの酢の物	鶏肉 鯵	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、キャベツ、レモン もずく、オクラ	米、こんにゃく、さつまいも、片栗粉 片栗粉、油 長芋	561	2.5
11	火	☆	キーマカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	合挽ミンチ ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく 胡瓜、レモン、玉ねぎ、人参 バナナ	米、じゃがいも、油 マカロニ	593	1.4
12	水	☆ ☆	ご飯、スープ スタミナ炒め たたき胡瓜	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、もやし、葉ねぎ ゴーヤ、ニラ、玉ねぎ、にんにく 胡瓜	米 ごま、ごま油 砂糖、ごま油	573	1.7
13	木		生姜ご飯、根菜みそ汁 鰆のナッツ焼き 春雨の酢の物	みそ、油揚げ 鰆 卵	生姜 / 牛蒡、大根、人参、えのき 生姜 人参、胡瓜	米、こんにゃく ナッツ、ごま油 春雨、ごま、砂糖	588	2.8
14	金	☆ ☆ ☆	ご飯、おみそ汁 鶏南蛮 ビーンズサラダ	みそ 鶏肉、卵 大豆、えんどう豆	なす、もやし、わかめ、葉ねぎ ピーマン、人参、玉ねぎ、レタス セロリ、胡瓜、人参、レタス	米 小麦粉、砂糖、油 砂糖	643	1.8
17	月							
18	火	☆	ご飯、おみそ汁 唐揚げ トマトと胡瓜の青じそ和え	みそ 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	わかめ、葉ねぎ、玉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、トマト、大葉	米、麩 片栗粉、油 砂糖	555	1.9
19	水	● ◇	ご飯、豚汁 鮭の甘辛ごま風味(そだち園) ごま豆腐	豚肉、みそ 鮭 牛乳	大根、人参、牛蒡、玉ねぎ、葉ねぎ 大葉	米、こんにゃく 小麦粉、砂糖、ごま 葛粉、ごま	630	2.2
20	木		ご飯、おみそ汁 牛皿 青菜のきな粉和え	油揚げ、みそ 牛肉 きな粉	キャベツ、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、人参、生姜 小松菜、人参	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 砂糖	567	2.2
21	金	☆	ご飯、スープ 餃子 胡瓜とツナの旨辛和え みんなでクッキング　餃子 を作ろう	 豚挽き肉 ツナ	わかめ、葉ねぎ、もやし キャベツ、ニラ、生姜、にんにく 胡瓜	米 餃子の皮、ごま油 砂糖、ごま油	586	2.7
24	月	☆ ☆ ★	ピラフ、スープ とうもろこしサラダ 梅ゼリー	鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン コーン、レタス、胡瓜、人参 寒天、梅	米、バター	552	1.6
25	火	☆	食パン ラタトゥイユ チーズとブロッコリーのサラダ	 鶏肉 チーズ	 なす、ズッキーニ、玉ねぎ、セロリ、トマト、ピーマン、パプリカ ブロッコリー	食パン オリーブ油	550	1.8
26	水	☆	ご飯、おみそ汁 ゴーヤのはさみ揚げ 大根サラダ	みそ 豚挽き肉 しらす干し	しめじ、えのき、白菜、葉ねぎ ゴーヤ、白ねぎ、生姜 大根、カイワレ大根、レタス	米、さつまいも 小麦粉、片栗粉、油	556	2.2
27	木	☆	ご飯、具沢山汁 鯵のかばやき 切干大根の炒め煮	豆腐 鯵 油揚げ	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 大葉 切干大根、人参、レタス	こんにゃく、さつまいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油	550	2.2
28	金	☆	ちらし寿司、赤出汁 豆乳豆腐 ミニとろろ枝豆	卵 / 赤みそ 豆乳 	椎茸、人参、牛蒡、筍、さやえんどう / えのき、葉ねぎ 枝豆	米、こんにゃく、砂糖 / 麩 葛粉、ごま 長芋	642	2.7
31	月		ミートスパゲッティ サラダ フルーツ、スープ	豚挽き肉、大豆ミート	玉ねぎ、セロリ、しめじ ひじき、人参、蓮根、玉ねぎ りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ	スパゲッティ、油、小麦粉	626	2.4

※　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
　　ことがありますが、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 大葉、なす、ピーマン、長芋、ゴーヤ、胡瓜、トマト、
　　とうもろこし 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	577	25.4	21.6	77.4	2.2
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。