



令和 5年 8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	火	☆ とうもろこしご飯、おみそ汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	油揚げ、みそ 魚	ごぼう、にんじん	米、とうもろこし こんにゃく、砂糖、油、ごま	620	2.3
2	水	● ご飯、おみそ汁 ● 鶏のネギ塩ダレ ☆ ネバネバサラダ	厚揚げ、みそ 鶏肉	小松菜、にんじん、葉ねぎ 白ねぎ、レモン、にんにく、レタス オクラ、モロヘイヤ、人参、わかめ	米 ごま油 長芋	566	2.4
3	木	◇ ご飯、スープ タラの野菜あんかけ ひじきのマリネ	タラ	えのき、しめじ、みつば、しいたけ えのき、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン ひじき、もやし、パプリカ	米 砂糖、片栗粉 砂糖	558	1.7
4	金	☆ 冷やし中華 揚げ大豆 フルーツ	鶏肉、卵 大豆	トマト、きゅうり、オクラ、生姜 りんご	中華麺、砂糖、ごま油 片栗粉、油	617	2.8
7	月	◇ ご飯、中華風スープ イカの甘酢あんかけ ☆ ゴーヤともやしの和え物	イカ	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ、もやし 人参、玉ねぎ、キャベツ ゴーヤ、もやし	米、ごま油 片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	551	2.8
8	火	☆ モロヘイヤカレー ☆ トマトサラダ ◇ 牛乳寒天	合挽ミンチ 牛乳	トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、生姜 トマト、きゅうり、レタス、バジル 寒天、みかん	米 油 砂糖	558	2.0
9	水	◇ ご飯、のっぺい汁 鯖の竜田揚げ 小松菜とえのきの納豆和え	鶏肉 鯖 納豆	大根、人参、葉ねぎ 生姜、キャベツ 小松菜、えのき、人参	米、こんにゃく、さつまいも、片栗粉 片栗粉、油、 砂糖	590	1.9
10	木	◇ ご飯、おみそ汁 肉じゃが ☆ キャベツと大葉の和え物	みそ 牛肉 ちりめん、鰹節	牛蒡、大根、えのき、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやいんげん キャベツ、大葉、かいわれ	米 じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	559	2.1
17	木	◇ ご飯、おみそ汁 鶏の唐揚げ ☆ 胡瓜とみょうがワカメの酢の物	豆腐、味噌 鶏肉 ちりめん、	大根、人参、 にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、みょうが、わかめ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま	558	1.8
18	金	◇ 焼きそば、おみそ汁 ミニおにぎり お漬物 みんなでクッキング（焼きそば）を作ろう	豚肉、イカ、エビ	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、ニラ、えのき、わかめ、葉ねぎ 大根	米、ごま	620	2.3
21	月	◇ ご飯、おみそ汁 焼き魚 冷奴	味噌 鯖 豆腐、鰹節	ごぼう、大根、人参、えのき、葉ねぎ 大葉、かいわれ 葉ねぎ、みょうが、生姜	米、じゃがいも 砂糖	554	2.8
22	火	◇ 冷やし蕎麦 ☆ 夏野菜天ぷら ★ 梅ゼリー	鶏肉 ゼラチン	葉ねぎ、海苔、 オクラ、なす、大葉、人参、エリンギ 梅	蕎麦 天ぷら粉、油	595	2.6
23	水	◇ ご飯、かきたま汁 ● 味噌てりチキン 長芋ともずくの酢の物	卵 鶏肉、味噌 鰹節	玉ねぎ、えのき、葉ねぎ キャベツ もずく、オクラ	米、片栗粉 ごま、砂糖 長芋、砂糖	552	2.6
24	木	◇ ☆ ご飯、南瓜みそ汁 鯛の蒲焼き ☆ トマトと胡瓜の青じそ和え	油揚げ、味噌 いわし ちりめん	南瓜、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ 大葉 胡瓜、トマト、大葉	米、こんにゃく 片栗粉、砂糖、油 砂糖	552	2.3
25	金	◇ ご飯、スープ じゃがいものうま煮 春雨サラダ	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ にんにく 胡瓜、人参	米、ごま油 じゃがいも、砂糖 春雨、ごま、砂糖	586	1.6
28	月	◇ ご飯、おみそ汁 鯖の南蛮漬け ビーンズサラダ	味噌 鯖 大豆	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、かいわれ セロリ、胡瓜、人参、レタス	米、こんにゃく 砂糖、 油、砂糖	600	1.6
29	火	◇ 食パン、オニオンスープ ● タンドリーフィッシュ 切干大根とツナのサラダ	白身魚、ヨーグルト ツナ	玉ねぎ、人参、パセリ にんにく、生姜、レタス、トマト 切干大根、胡瓜、人参	食パン 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	553	2.5
30	水	◇ ご飯、春雨スープ ● 鶏のレモンソース ヨーロスローサラダ	鶏肉	人参、チンゲン菜、葉ねぎ レモン、キャベツ レタス、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	米、春雨、ごま油 油	551	1.9
31	木	◇ ★ 梅じゃごご飯、具沢山汁 高野豆腐の卵とじ ☆ 胡瓜とわかめの和風サラダ	ちりめん、油揚げ、味噌、鶏肉 凍り豆腐、卵	梅干し、ごぼう、人参、大根、葉ねぎ 人参、絹さや、 胡瓜、わかめ、玉ねぎ、人参	米、こんにゃく 砂糖 砂糖、ごま油	560	2.7

※ 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 **オクラ、なす、胡瓜、大葉、とうもろこし、ゴーヤ、にんにく、モロヘイヤ、トマト、レタス**です。

丹波の食材は **胡瓜、梅、トマト**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。

※ ●は今月の新メニューです。

栄養素 (一食分)	エネルギー (kcal)	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
月平均	571	24.7	21.7	75.6	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、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。