



令和5年 9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 | 金 | ご飯、おみそ汁 肉じゃが ☆じゃことピーマンの和え物 | みそ 牛肉 ちりめん | ごぼう、大根、人参、えのき、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、さやいんげん ピーマン、しめじ、梅干し | 米 じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 | 554 | 2.7 |
| 4 | 月 | ご飯、中華風スープ 鰯の野菜あんかけ ◇きのこひじきのマリネ | 鰯 | 白菜、人参、わかめ、葉ねぎ しいたけ、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ひじき、えのき、しめじ、パプリカ、きゅうり | 米、ごま油 油、片栗粉 オリーブオイル、砂糖 | 552 | 2.8 |
| 5 | 火 | ご飯、スープ 豚豆腐のチゲ風 青菜と豆もやしのナムル | 豆腐、豚肉、 | 玉ねぎ、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にら、にんにく 人参、もやし、小松菜 | 米、ごま油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油 | 635 | 2.7 |
| 6 | 水 | ご飯、具沢山汁 鯖の竜田揚げ エノキと青菜の和え物 | 油揚げ、味噌 鯖 | 人参、大根、葉ねぎ 生姜、キャベツ チンゲン菜、えのき | 米、里芋、こんにやく 片栗粉、油 砂糖 | 576 | 2.0 |
| 7 | 木 | ご飯、おみそ汁 豚しゃぶ ◇切干大根煮 | 味噌 豚肉 油揚げ | もやし、白菜、葉ねぎ きゅうり、レタス、人参、トマト、梅干し 切干大根、人参、きぬさや | 米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 こんにやく、砂糖、油 | 662 | 2.1 |
| 8 | 金 | ご飯、おみそ汁 焼き魚 だし巻き玉子 根菜サラダ | 味噌 鯖 卵 油揚げ | キャベツ、葉ねぎ 大葉 大根、人参、れんこん、レタス、もやし | 米、じゃがいも 油 | 650 | 2.3 |
| 11 | 月 | ご飯、スープ 八宝菜 春雨の和え物 | 豚肉、海老 | 人参、わかめ、玉ねぎ 白菜、しいたけ、人参、玉ねぎ、絹さや、筍 きゅうり、人参、レタス | 米 片栗粉 春雨、ごま、砂糖 | 675 | 2.6 |
| 12 | 火 | ◇カレーライス ◇切干大根と豆苗のサラダ ◇ヨーグルト | 鶏肉、大豆ミート ヨーグルト | 人参、玉ねぎ、なす、オクラ、ピーマン、ズッキーニ 切干大根、胡瓜、人参、豆苗、コーン、ひじき | 米、じゃがいも、かぼちゃ 砂糖 | 690 | 2.0 |
| 13 | 水 | ご飯、おみそ汁 牛肉の時雨煮 ☆オクラとわかめの酢の物 | 味噌 牛肉 ちりめん | なす、もやし、人参、葉ねぎ れんこん、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん オクラ、わかめ | 米 しらたき 砂糖 | 555 | 1.6 |
| 14 | 木 | ☆梅と焼き鰯の混ぜご飯、フルーツ 無限胡瓜 具沢山汁 | 鰯 ツナ 油揚げ、味噌 | 梅干し、りんご 胡瓜 大根、人参、葉ねぎ | 米 砂糖、ごま、ごま油 里芋、こんにやく | 571 | 2.7 |
| 15 | 金 | ナポリタンスパゲッティ グリーンサラダ フルーツ みんなでクッキング。(ナポリタンスパゲッティ)を作ろう | 豚肉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト レタス、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ キウイフルーツ | スパゲッティ、オリーブオイル | 602 | 2.1 |
| 19 | 火 | ご飯、チンゲン菜スープ タンドリーチキン マカロニサラダ | 鶏肉、ヨーグルト、おから ツナ | チンゲン菜、人参、コーン にんにく、生姜、キャベツ、ブロッコリー 胡瓜、人参 | 米 油 マカロニ、砂糖 | 561 | 2.4 |
| 20 | 水 | ●つけ麺 揚げ大豆 フルーツ | 豚肉 大豆、しらす | もやし、白ねぎ、しょうが、にんにく 梨 | 中華麺、砂糖、ごま、ごま油 ごま、小麦粉、砂糖、油 | 552 | 2.2 |
| 21 | 木 | ☆きのこご飯、豚汁 ☆鰯の生姜煮 さつまいもの利休揚げ | 鶏肉、豚肉、味噌 鰯 | 大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ、しめじ、エリンギ 生姜、キャベツ | 米、こんにやく 砂糖 さつまいも、ごま、小麦粉、油 | 606 | 2.5 |
| 22 | 金 | ご飯、野菜スープ タラのフライ ☆里芋とおかか梅のポテサラ | タラ、卵 かつお節 | 白ねぎ、白菜、人参、しめじ、ほうれん草 キャベツ 胡瓜、梅干し | 米 小麦粉、パン粉、油 里芋 | 558 | 2.4 |
| 25 | 月 | ご飯、のっぺい汁 鯖のあずま煮 ごま豆腐 | 鶏肉 鯖 牛乳 | 大根、人参、葉ねぎ | 米、こんにやく、さつまいも 片栗粉、油、砂糖 練りごま | 557 | 1.7 |
| 26 | 火 | ●食パン、フルーツ ●チリコンカン 梅ゼリー | 豚肉、大豆、ひよこ豆 | りんご 玉ねぎ、にんにく、トマト 梅、寒天 | 食パン じゃがいも | 552 | 1.2 |
| 27 | 水 | ご飯、おみそ汁 鶏ときのこの揚げ豆腐 お楽しみサラダ(お好み焼き風) | 味噌 鶏肉、豆腐 かつお節 | ごぼう、大根、人参、えのき、葉ねぎ しめじ、葉ねぎ キャベツ、紅生姜、青のり | 米 油、砂糖、片栗粉 | 556 | 2.3 |
| 28 | 木 | ご飯、もやしスープ 白身魚のカレーマヨ焼き ◇ひじきと大根のサラダ | 白身魚 | もやし、玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ レタス ひじき、レタス、大根、人参 | 米 砂糖 砂糖、ごま油 | 555 | 2.0 |
| 29 | 金 | ご飯、おみそ汁 鶏の唐揚げ 五目煮豆 スパゲッティサラダ | 味噌 鶏肉、卵 大豆 ツナ | わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ ごぼう、人参、筍、昆布、ひじき 胡瓜、人参、玉ねぎ、コーン | 米、麩 油 こんにやく、砂糖 スパゲッティ、砂糖 | 745 | 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 **ピーマン、しめじ、エリンギ、里芋、オクラ、なす、さつまいも**です。

※ 丹波の食材は **梅、胡瓜、じゃがいも**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 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|--------|------|------|-------|-----|
| (一食分) | (kcal) | (g) | | | |
| 月平均 | 600 | 27.0 | 24.0 | 77.1 | 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、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。