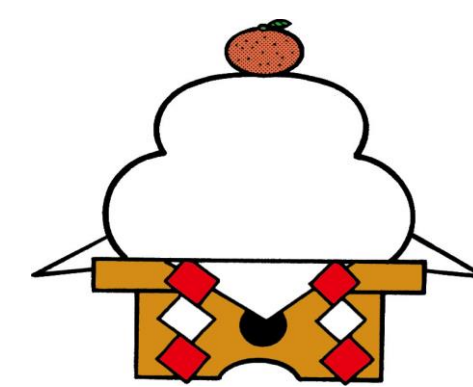


令和6年 1月献立表



ワークセンター豊新

日	曜日	献立	材料			エネルギー	塩分
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(kcal)	(g)
1	月						
2	火						
3	水						
4	木	赤飯、お雑煮 ごまめ、きんとん ★ 黒豆、紅白なます	小豆 / 鶏肉 ごまめ 黒豆	白菜、牛蒡、しめじ 大根、人参	もち米、黒ごま / もち ごま、砂糖 / さつまいも、栗、砂糖 砂糖	642	2.4
5	金	☆ ご飯、みそ汁 牛皿 長芋ともずくの酢の物	みそ 牛肉	牛蒡、大根、人参、えのき 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、生姜 もずく、オクラ	米、こんにやく こんにやく、砂糖 長芋、砂糖	552	2.1
8	月						
9	火	☆ 七草粥、みそ汁 鯖の塩焼き 出し巻き玉子	みそ 鯖 卵	大根葉、七草 / 大根、白菜、人参、わかめ 大葉	米、ごま 油	554	2.8
10	水	☆ ご飯、みそ汁 きのこあんかけの揚げ出し豆腐 切干大根と豆苗の和え物	鶏肉 豆腐、鶏肉	大根、人参、白菜、人参、葉ねぎ しめじ、えのき、舞茸、葉ねぎ、生姜 切干大根、豆苗	米、さつまいも、こんにやく、片栗粉 油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	563	1.6
11	木	☆ 鮭ちらし寿司、赤出汁 じゃが芋煮 ◇ ごま豆腐	鮭、卵、高野豆腐 / 赤みそ、豆腐 牛乳	胡瓜、牛蒡、椎茸、大葉 / わかめ、葉ねぎ	米、ごま じゃがいも、砂糖 葛粉、ごま	557	2.7
12	金	☆ ご飯、スープ ★ 酢豚 ☆ 大根サラダ	豚肉 しらす干し	もやし、わかめ、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、筍、蓮根 大根、ひじき、コーン、レタス	米 小麦粉、油、ヤーコン、砂糖、片栗粉 オリーブ油	578	2.8
15	月	☆ 大根めし、みそ汁 ☆ 白身魚のフライ ☆ 白菜のお浸し	油揚げ、みそ メルルーサ、卵	大葉、大根、大根葉 / 玉ねぎ、葉ねぎ 玉ねぎ、レモン、キャベツ 白菜、しめじ、人参	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油	612	2.5
16	火	☆ カレーライス ☆ キャベツのピクルス ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参 胡瓜、キャベツ	米、じゃがいも、油	562	2.0
17	水	☆ ご飯、具沢山汁 鯛の蒲焼き ☆ 大根のそぼろあん	豆腐、油揚げ、みそ 鯛 鶏挽き肉	白菜、大根、人参、葉ねぎ 大葉 大根	米、こんにやく 片栗粉、油、砂糖 砂糖、片栗粉	552	2.4
18	木	☆ きのコスープパスタ ★ コロコロサラダ フルーツ	鶏肉 チーズ	椎茸、えのき、しめじ、玉ねぎ、海苔 胡瓜、人参、レタス りんご	スパゲッティ、片栗粉 ヤーコン、さつまいも	557	1.3
19	金	☆ ご飯、野菜スープ ☆ 鯖バーグ ☆ ネバネバサラダ みんなでクッキング（鯖バーグ）を作ろう	鯖、合挽ミンチ、卵、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、大根おろし オクラ、わかめ、大根、レタス、玉ねぎ	米 パン粉、油 長芋	554	2.0
22	月	☆ ご飯、のっぺい汁 ☆ 鯖のみそ焼き ☆ キャベツの塩昆布和え	鶏肉 鯖、みそ	大根、人参、椎茸、葉ねぎ ピーマン、カリフラワー キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布	米、さつまいも、こんにやく、片栗粉 砂糖 ごま	570	2.8
23	火	☆ 食パン、フルーツ ☆ ビーフシチュー ☆ グリーンサラダ	牛肉 チーズ、大豆	バナナ 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー レタス、キャベツ、胡瓜、ミニトマト	食パン じゃがいも	593	2.8
24	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 竜田揚げ ★ 根菜サラダ	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	白菜、わかめ、葉ねぎ 生姜、レタス、キャベツ、パプリカ 大根、人参、蓮根、レタス、牛蒡	米 片栗粉、油 ヤーコン	625	2.4
25	木	☆ ご飯、スープ 麻婆豆腐 ☆ 青菜と切干大根のナムル	豆腐、合挽ミンチ、甜麺醤	白菜、人参、えのき、葉ねぎ にら、しめじ、生姜 小松菜、切干大根、舞茸、しめじ、人参	米、片栗粉 油、砂糖、片栗粉、ごま油 油、ごま	556	1.7
26	金	☆ ご飯、かき玉汁 ☆ タンドリーチキン ☆ スパゲッティサラダ	卵 鶏肉、ヨーグルト	椎茸、葉ねぎ にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ 胡瓜、人参、コーン	米 蜂蜜 スパゲッティ	556	1.7
29	月	☆ 肉うどん、フルーツ ☆ ミニおにぎり ☆ かき揚げ	牛肉	玉ねぎ、エリンギ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、牛蒡	うどん、砂糖 米、ごま さつまいも、小麦粉、油	622	2.3
30	火	☆ ご飯、スープ ☆ 八宝菜 ☆ 春雨サラダ	豚肉	白菜、人参、わかめ、葉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、筍 胡瓜、春菊、レタス	米、ごま油 砂糖、片栗粉、油 春雨、ごま、砂糖	551	2.3
31	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ わかさぎと野菜の天ぷら ☆ 大根の漬物	豆腐、油揚げ、みそ わかさぎ、鶏肉	白菜、わかめ、葉ねぎ 南瓜、大葉、キャベツ 大根、柚子	米 小麦粉、さつまいも、ヤーコン、油	571	2.1

- ※ 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わ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 **大根、小松菜、長芋、牛蒡、蓮根、春菊、白菜、カリフラワー、小松菜、ブロッコリー、キャベツ**です。
丹波の食材はさつまいも、**ヤーコン**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。

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	575	25.1	19.1	83.4	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。