



令和 6年 10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	☆ ごぼうご飯、味噌汁 さつまいもと蓮根のサラダ じゃことわかめの酢の物	油揚げ、味噌 ちりめんじゃこ	ごぼう、にんじん／キャベツ、えのき、葉ねぎ れんこん きゅうり、わかめ	米 さつまいも 砂糖	557	2.6
2	水	☆ ご飯、味噌汁 鯖の照り煮 南瓜と里芋の煮物	絹豆腐、味噌 鯖	わかめ、葉ねぎ しょうが 南瓜	米 砂糖 里芋、砂糖	568	2.8
3	木	ご飯、すまし汁 豚と茄子のごま照り焼き きのこのさっぱり和え	油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	水菜、もやし なす、キャベツ えのき、しめじ、きゅうり、にんじん	米 練ごま、ごま、砂糖	584	2.0
4	金	ご飯、スープ 鱈のムニエル ひじきときのこのマリネ	あじ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん レタス ひじき、にんじん、きゅうり、コーン	米／じゃが芋 小麦粉、バター、砂糖、オリーブ油	556	1.7
7	月	● 温そば 大豆とひき肉のサモサ フルーツ	油揚げ 合挽ミンチ、大豆	葉ねぎ、にんじん、わかめ 玉ねぎ、にんにく バナナ	蕎麦 春巻きの皮、サラダ油	590	2.4
8	火	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、にんにく レタス、キャベツ、きゅうり、水菜、にんじん みかん缶	米、じゃが芋、サラダ油	627	1.8
9	水	ご飯、味噌汁 鶏のおろしポン酢 ひじきと豆の彩サラダ	味噌 鶏もも肉 大豆	わかめ、玉ねぎ 大根、レタス、かいわれ大根 ひじき、にんじん、コーン	米／焼き麩 小麦粉、サラダ油	672	2.9
10	木	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 五目煮豆	鮭、味噌 大豆、油揚げ	水菜、大根、葉ねぎ レタス にんじん、いんげん	米 砂糖 こんにゃく、砂糖	554	2.2
11	金	ご飯、卵スープ 肉団子の甘酢あん 大根サラダ	鶏卵 豚挽き肉、鶏卵	えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、乾しいたけ、にんじん 大根、コーン、きゅうり、にんじん	米／片栗粉 砂糖、片栗粉、サラダ油	649	1.6
14	月						
15	火	ご飯、味噌汁 鱈の竜田揚げ きのこ青菜のじゃこ和え	絹豆腐、油揚げ、味噌 鱈 ちりめんじゃこ	なめこ、葉ねぎ しょうが、レタス しめじ、小松菜、にんじん	米 片栗粉、サラダ油	552	2.6
16	水	ご飯、味噌汁 牛肉の時雨煮 ひじきと青菜のサラダ	味噌 牛肉	玉ねぎ、南瓜、葉ねぎ にんじん、しめじ、玉ねぎ、しょうが ほうれん草、にんじん、ひじき	米 しらたき、砂糖	586	1.8
17	木	ご飯、すまし汁 鯖の西京焼き 豆腐サラダ	鯖、味噌、白味噌 絹豆腐、チーズ	わかめ、もやし、葉ねぎ 大葉 レタス、きゅうり、トマト	米／焼き麩 砂糖	577	2.7
18	金	ちらし寿司 じゃが芋のそぼろあん 赤出汁	鶏卵 鶏挽き肉 赤味噌	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん、しょうが甘酢漬け 大根、えのき、葉ねぎ	米、砂糖、ごま じゃが芋、砂糖、片栗粉 焼き麩	587	2.8
21	月	ご飯、卵とらのスープ ダブル麻婆豆腐 切干大根と豆苗のサラダ	鶏卵 木綿豆腐、大豆、豚挽き肉、甜麺醬	にら、玉ねぎ、葉ねぎ 玉ねぎ、葉ねぎ、にんじん、にんにく 切干大根、豆苗、にんじん	米 片栗粉、砂糖	619	2.3
22	火	☆ ご飯、味噌汁 魚の塩焼き 根菜サラダ	絹豆腐、味噌 鮭	わかめ、葉ねぎ 大葉 にんじん、れんこん、ごぼう、レタス	米	568	2.4
23	水	● ご飯、味噌汁 チキンカツ 春菊のポテトサラダ	油揚げ、味噌 鶏むね肉、牛乳、鶏卵	もやし、葉ねぎ レタス にんじん、春菊、玉ねぎ、パセリ	米 小麦粉、パン粉、サラダ油 じゃが芋	670	2.0
24	木	● ご飯、味噌汁 鯖のカレー揚げ コールスローサラダ	味噌 鯖	玉ねぎ、葉ねぎ レタス キャベツ、にんじん、コーン	米／さつまいも 小麦粉、サラダ油 砂糖	639	1.3
25	金	味噌ラーメン ナムル 大学芋	鶏むね肉、味噌	チンゲン菜、コーン、キャベツ ほうれん草、にんじん、もやし	中華麺、ごま油 砂糖、ごま、ごま油 さつまいも、砂糖、サラダ油	555	2.9
28	月	ご飯、味噌汁 ごぼうつくね 揚げ大豆	絹豆腐、味噌 鶏挽き肉 大豆、ちりめんじゃこ	大根、葉ねぎ ごぼう、玉ねぎ、にんじん、レタス	米 ごま、片栗粉、砂糖、サラダ油	677	2.9
29	火	☆ 食パン、ゼリー パンキンシュュー コブサラダ	鶏むね肉、牛乳 チーズ、鶏卵、ヨーグルト	寒天 玉ねぎ、南瓜、にんじん、ブロッコリー レタス、トマト、アボカド、にんにく	食パン／砂糖 バター	580	2.6
30	水	● わかめご飯、のっぺい汁 高野豆腐の甘酢あん 漬け物	鶏もも肉 高野豆腐	わかめ／大根、にんじん、しいたけ、葉ねぎ ピーマン、にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、大根	米／さつまいも、片栗粉 片栗粉、サラダ油、砂糖	573	2.3
31	木	● 焼きそば ヘルシー南瓜コロッケ きのこスープ	豚肉 みんなでクッキング（焼きそば）を作ろう	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし 南瓜、レタス しめじ、えのき、わかめ、葉ねぎ	中華麺、サラダ油 ごま、サラダ油	610	2.8

※ 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。

栄養素 (一食分)	エネルギー (kcal)	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			(g)		