



令和 6年 11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、わかめスープ 豚ニラ玉スタミナ炒め もずく酢	豚肉	もやし、わかめ、葉ねぎ ニラ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ もずく、オクラ	米/ごま 長芋	579	2.5
4	月						
5	火	☆ ご飯、味噌汁 鯖のきのこあんかけ ひじきマリネ	油揚げ、味噌 鯖	大根、にんじん、葉ねぎ しめじ、しいたけ、玉ねぎ ひじき、にんじん、きゅうり	米 油 砂糖	555	2.9
6	水	● ご飯、スープ オーロラチキン ☆ 白菜サラダ	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 レタス 白菜、にんじん	米 砂糖	615	1.8
7	木	☆ 和風きのこパスタ ☆ 芋サラダ ゼリー	豚肉 牛乳	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、葉ねぎ にんじん、きゅうり、玉ねぎ、レタス、パセリ	スパゲッティ、バター じゃが芋	550	1.8
8	金	ちらし寿司 ごま豆腐、茶碗蒸し 赤出汁	鶏卵 牛乳/鶏卵、鶏もも肉 赤味噌	乾しいたけ、にんじん、絹さや しいたけ、みつば なめこ、葉ねぎ	米、砂糖 葛粉 焼き麩	575	2.5
11	月	● ご飯、味噌汁 豚ヤンニョム風 切干大根の酢の物	味噌 豚肉	えのき、しめじ、葉ねぎ にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん 切干大根、きゅうり、わかめ	米	632	2.9
12	火	カレーライス 血液サラサラサラダ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん もやし、玉ねぎ、にんじん、レタス、わかめ バナナ	米、じゃがいも、油	630	2.6
13	水	☆ ご飯、味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ホクホク長芋焼き	油揚げ、味噌 赤魚	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 大根、しめじ、生姜、大葉	米 長芋、油	561	2.4
14	木	☆ ご飯、スープ 肉団子 大根サラダ みんなでクッキング（大根サラダ）を作ろう	豚挽き肉、鶏卵	もやし、にら、わかめ 玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、しょうが 大根、コーン、きゅうり、にんじん	米 油、片栗粉	601	2.6
15	金	☆ ご飯、豚汁 鯛の甘露煮 青菜しらす和え	豚肉、味噌 鯛 しらす	大根、にんじん、もやし、葉ねぎ しょうが 小松菜、にんじん	米/こんにやく	555	2.5
18	月	☆ ご飯、野菜スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	木綿豆腐、豚挽き肉 鶏卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり	米 片栗粉 春雨	577	2.4
19	火	☆ ご飯、味噌汁 焼き魚 根菜サラダ	絹豆腐、油揚げ、味噌 鯖	わかめ、葉ねぎ 大根、大葉 ごぼう、にんじん、れんこん、レタス	米	562	2.8
20	水	● ご飯、味噌汁 チキンソテー ☆ 芋の甘辛煮	味噌 鶏もも肉	えのき、わかめ、葉ねぎ しめじ、玉ねぎ、レタス いんげん	米 じゃが芋	556	2.8
21	木	☆ 味噌ラーメン 豆もやしとニラのナムル フルーツ	豚肉、味噌	チンゲン菜、にんじん、キャベツ、コーン、葉ねぎ ニラ、にんじん、もやし バナナ	中華麺 ごま油	574	2.8
22	金	☆ ご飯、味噌汁 アジフライ さつま芋と蓮根のサラダ	油揚げ、味噌 鰯、牛乳、鶏卵	わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ レタス れんこん	米、焼き麩 パン粉、油 さつま芋	636	2.3
25	月	☆ ご飯、味噌汁 鮭の白菜クリームソースがけ ミックス豆サラダ	油揚げ、味噌 鮭、牛乳 大豆	小松菜、葉ねぎ 白菜、にんじん きゅうり、にんじん、レタス	米	562	2.3
26	火	☆ 食パン、フルーツ ポークビーンズ パリパリサラダ	豚肉、大豆 しらす	りんご なす、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 水菜、きゅうり、にんじん、大根	食パン じゃが芋 餃子の皮	583	2.4
27	水	☆ ご飯、味噌汁 牛肉と牛蒡の時雨煮 ● 春菊サラダ	絹豆腐、油揚げ、味噌 牛肉	わかめ、葉ねぎ ごぼう、しめじ、玉ねぎ、いんげん、しょうが 春菊、きゅうり、にんじん、コーン	米 しらたき	568	2.2
28	木	☆ ご飯、味噌汁 鱈のムニエル ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	油揚げ、味噌 鱈	白菜、にんじん、葉ねぎ レタス ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	米 薄力粉、バター	561	1.9
29	金	☆ ピラフ キャベツ春巻き スープ	鶏もも肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ キャベツ えのき、しめじ、しいたけ	春巻きの皮、油	582	1.4

- ※ 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 じゃがいも、南瓜、さつまいも、長芋、白菜、舞茸、りんご、牛蒡です。
丹波の食材はさつまいも、大根、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。
- ※ ●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	576	21.3	19.6	73.7	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。