



# 令和6年 2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	木	☆ ご飯、小松菜スープ ★ 高野豆腐の甘酢あん ☆ 大根サラダ	高野豆腐 しらす干し	小松菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ ピーマン、椎茸、人参、玉ねぎ、ブロッコリー 大根、ひじき、人参、かいわれ大根	米 片栗粉、ごま油、ヤーコン、砂糖	550	2.0
2	金	★ 恵方巻、赤出汁 ☆ 鰯の塩焼き 揚げ大豆	卵、高野豆腐 / 豆腐、赤みそ 鰯 大豆、しらす干し	海苔、かんぴょう、椎茸、胡瓜 / 法蓮草、葉ねぎ、えのき 大根おろし	米、砂糖、ヤーコン 片栗粉、砂糖、油	650	2.8
5	月	☆ ご飯、みそ汁 ● 鯖の酒粕焼き ☆ 小松菜のお浸し	みそ 鯖、みそ 油揚げ	大根、白菜、人参、わかめ 大葉 小松菜、人参	米 砂糖 砂糖	551	2.8
6	火	☆ ご飯、スープ 麻婆豆腐 ☆ ごぼうの青のり揚げ	豆腐、大豆ミート、合挽ミンチ、甜麺醬	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ にら、しめじ、生姜 牛蒡、青のり	米、ごま油 油、砂糖、片栗粉、ごま油 油	647	2.3
7	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ バサのフライ ★ 蓮根の梅和え	油揚げ、みそ バサ、卵	もやし、白菜、葉ねぎ キャベツ 蓮根、海苔、梅干し	米、こんにゃく 小麦粉、パン粉、油	561	2.8
8	木	☆ ご飯、スープ 鶏チリチャップ 切干大根と豆苗の和え物	鶏肉	わかめ、もやし、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、セロリ、レタス、にんにく 切干大根、豆苗	米、ごま ごま油、砂糖	556	1.2
9	金	☆ ご飯、粕汁 鰯の塩焼き、だし巻き玉子 じゃがいも煮	豚肉、油揚げ 鰯、卵 いんげん豆	人参、大根、葉ねぎ 大葉	米、こんにゃく 油 じゃがいも、砂糖	555	1.8
12	月						
13	火	★ カレーライス ☆ サラダ ヨーグルト(柿ソース)	牛肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ、人参 キャベツ、レタス、胡瓜、玉ねぎ、ミニトマト 柿	米、じゃがいも、ヤーコン、油 油	650	2.6
14	水	☆ ご飯、スープ ● ざくざくチキン ☆ 切り干しサラダ	鶏手羽元	えのき、しめじ、椎茸、三つ葉 にんにく、生姜、キャベツ、トマト、ブロッコリー 切干大根、キャベツ、胡瓜	米 砂糖、片栗粉	550	1.5
15	木	☆ ご飯、団子汁 鯖の照り煮 ☆ 大根と水菜の酢の物	鯖 しらす干し	生姜、白菜、大根、人参、えのき、葉ねぎ 生姜、大葉 大根、水菜、人参	米、小麦粉 砂糖 砂糖	552	2.6
16	金	☆ ごぼうご飯、具沢山汁 温奴 ☆ さつまいもと蓮根サラダ	いんげん豆、油揚げ / みそ 豆腐	牛蒡、生姜、人参 / 人参、大根、葉ねぎ 葉ねぎ 人参、蓮根、レタス	米、こんにゃく、砂糖 / 里芋 砂糖 さつまいも、オリーブ油	556	2.8
19	月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ピーチシャークの竜田揚げ ☆ 白菜ときのこの和え物	豆腐、みそ ピーチシャーク	大根、人参、わかめ 生姜、キャベツ 白菜、舞茸、えのき、しめじ、柚子	米 片栗粉、油 砂糖	550	2.8
20	火	☆ ハヤシライス ☆ サラダ 牛乳寒天	牛肉 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 人参、胡瓜、コーン 寒天、みかん	米 じゃがいも 砂糖	643	2.7
21	水	☆ ご飯、みそ汁 ☆ ワカサギの天ぷら 春雨の和え物	みそ ワカサギ 卵	白菜、わかめ、葉ねぎ なす、春菊、大葉、キャベツ 胡瓜、人参	米、麩 小麦粉、さつまいも、油 春雨、ごま、砂糖	550	1.7
22	木	☆ 焼きそば ☆ ミニおにぎり、具沢山汁 ☆ 五目煮豆 みんなでクッキング (焼きそば) を作る	豚肉、いか 油揚げ 大豆	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン えのき、白菜、大根、玉ねぎ、葉ねぎ 牛蒡、蓮根、人参、椎茸	中華麺、油 米、黒ごま 砂糖	593	2.8
23	金						
26	月	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 味噌照りチキン ● 大根ステーキ	みそ 鶏肉、赤みそ 鰹節	南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ キャベツ、トマト、生姜 大根、柚子、葉ねぎ	米 砂糖	556	2.8
27	火	☆ 食パン、フルーツ ☆ クリームシチュー ● オニオンリング風	鶏肉	バナナ 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、ブロッコリー 玉ねぎ、キャベツ、レタス	食パン じゃがいも、小麦粉、バター 油、砂糖、小麦粉	629	2.8
28	水	☆ ご飯、のっぺい汁 ☆ 鯖の幽庵焼き ☆ 南瓜煮(菜の花添え)	鶏肉 鯖	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 柚子、大葉 南瓜、菜の花	米、さつまいも、こんにゃく、片栗粉 砂糖	550	2.8
29	木	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 豚の生姜焼き風 ☆ 揚げとキャベツ煮	みそ 豚肉、赤みそ 油揚げ	牛蒡、大根、人参、えのき 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ キャベツ	米、こんにゃく 油、砂糖 砂糖	639	2.6

- ※ 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、水菜、小松菜、菜の花、ごぼう、蓮根、白菜、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、鯖、ワカサギ**です。  
丹波の食材は **梅干し、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	575	27.6	19.4	79.4	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。