



令和6年 3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	金	ひなちらし、赤出汁 ◇ごま豆腐 茶碗蒸し	しらす干し、卵、海老 / 厚揚げ、赤みそ 牛乳 卵、鶏肉	人参、筍、椎茸、蓮根 / 水菜、葉ねぎ 椎茸、ゆりね、三つ葉	米、こんにやく 葛粉、ごま 砂糖	593	2.8
4	月	★ご飯、寒天ゼリー ★春野菜のポトフ風 ★サラダ	鶏肉	みかん、寒天 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、春キャベツ コーン、レタス、胡瓜、人参	米 じゃがいも、ヤーコン、オリーブ油 ヤーコン	550	1.2
5	火	☆ハヤシライス 蓮根とさつまいものサラダ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	新玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 蓮根、人参	米 さつまいも、ごま、砂糖	552	2.6
6	水	ご飯、けんちん汁 鯖の生姜煮 ☆菜の花の辛子添え	豆腐 鯖	大根、人参、牛蒡 生姜、大葉 菜の花、人参、しめじ	米、こんにやく 砂糖 砂糖	554	1.8
7	木	☆ご飯、スープ ☆回鍋肉 マロニー和え	豚肉、油揚げ、甜麺醤	わかめ、もやし、葉ねぎ 春キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜 人参、胡瓜	米、ごま 砂糖、ごま油 マロニー、砂糖	558	1.4
8	金	ご飯、豚汁 鯖の塩焼き ☆春キャベツと揚げの煮浸し	豚肉、みそ 鯖 油揚げ	大根、白菜、人参 大葉 春キャベツ、しめじ、人参	米、こんにやく	550	2.5
11	月	☆菜の花ご飯、おすまし ☆鮭のレモンみそ焼き ☆豆とひじきの煮物	油揚げ / 豆腐 鮭、みそ 油揚げ、大豆	菜の花、人参 / 葉ねぎ、しめじ、人参 レモン、サニーレタス ひじき、人参、さやいんげん	米、油 こんにやく、砂糖	561	2.8
12	火	★新玉たっぷりカレーライス ☆サラダ ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	新玉ねぎ、人参 胡瓜、レタス	米、じゃがいも、ヤーコン、油 マカロニ	650	2.5
13	水	温そば ミニ根菜おにぎり ★鶏天とヤーコン天	油揚げ 鶏肉、卵	しめじ、エリンギ、舞茸、三つ葉 牛蒡、人参、蓮根、さやいんげん レタス	蕎麦、砂糖 米、こんにやく 小麦粉、油、ヤーコン、砂糖	572	2.8
14	木	☆ご飯、具沢山汁 ☆バサの竜田揚げ ☆白菜とキノコの柚子和え	みそ バサ	わかめ、大根、人参、葉ねぎ 生姜、キャベツ しめじ、白菜、えのき、柚子	米、こんにやく 片栗粉、油 砂糖	550	2.8
15	金	☆ご飯、スープ ☆豚肉とニラのスタミナ炒め ☆温奴	豚肉、レバー 豆腐	えのき、しめじ、椎茸、三つ葉 ニラ、キャベツ、ピーマン、もやし、人参 なす、葉ねぎ	米 砂糖 砂糖	551	2.1
18	月	☆ご飯、みそ汁 ☆牛皿 ★長芋ともずくの酢の物	みそ 牛肉、えんどう豆	牛蒡、大根、人参、えのき 人参、玉ねぎ、しめじ、紅生姜 もずく、オクラ	米 油、砂糖、白滝 長芋、砂糖、ヤーコン	562	2.8
19	火	☆ご飯、スープ ★肉団子の甘酢あん ☆大根サラダ	合挽ミンチ、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ 玉ねぎ、椎茸、人参、筍、蓮根 大根、コーン、胡瓜、レタス、水菜	米 ヤーコン、砂糖	527	1.5
20	水						
21	木	☆ご飯、みそ汁 ☆ピーチシャークフライ ☆春雨サラダ	油揚げ、みそ ピーチシャーク、卵	白菜、葉ねぎ、人参 キャベツ 胡瓜、レタス、人参	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油 春雨、ごま、砂糖	553	2.5
22	金	☆ご飯、みそ汁 ☆春キャベツのメンチカツ ☆厚揚げのニラタレかけ	みそ 合挽ミンチ、大豆ミート 厚揚げ	南瓜、もやし、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、春キャベツ、ブロッコリー キャベツ、ピーマン、人参、ニラ、生姜	米 小麦粉、パン粉、油 ごま油	650	2.8
25	月	☆ご飯、スープ ★高野豆腐の酢豚風 ☆卵とブロッコリーのサラダ	高野豆腐 卵	玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ、白菜 ピーマン、椎茸、人参、玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー	米、ごま油 片栗粉、ごま油、砂糖、ヤーコン	550	2.3
26	火	☆食パン、フルーツ ☆あさりチャウダー風 ☆サラダ	あさり、牛乳、粉チーズ	バナナ 玉ねぎ、人参、ほうれん草 レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	食パン じゃがいも、小麦粉、バター	557	2.1
27	水	☆ご飯、みそ汁 ☆鶏の唐揚げ ☆厚揚げおろしボン酢	みそ 鶏肉、卵 厚揚げ	白菜、葉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 大根おろし、葉ねぎ	米、さつまいも、こんにやく 片栗粉、油	650	2.0
28	木	☆お野菜たっぷり味噌ラーメン ☆切干大根ナムル ☆ミニおにぎり	豚肉、みそ	小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、人参、もやし、切干大根	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 ごま、砂糖、ごま油 米、黒ごま	550	2.8
29	金	☆ご飯、みそ汁 ☆野菜炒め ☆ごぼう味噌 みんなでクッキング、野菜炒めを作ろう	みそ 豚肉 赤みそ	白菜、大根、わかめ、葉ねぎ キャベツ、人参、しめじ、舞茸 牛蒡、人参、生姜	米、黒ごま 油 ごま油	616	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。
- ※ ☆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 春キャベツ、新玉ねぎ、じゃがいも、菜の花 です。
丹波の食材は 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	572	24.1	21.0	77.7	2.4
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ています。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。