令和 6年　4月献立表

ワークセンター豊新

日	曜日		献　立	材料 血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1	月	☆	ご飯、わかめスープ 八宝菜 青菜のナムル	豚肉	もやし、わかめ、ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、筍 ほうれん草、人参、もやし	米、ごま油、ごま 砂糖、片栗粉、油 砂糖、ごま油、ごま	550	2.2
2	火		ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 大根、コーン、胡瓜、人参 オレンジ	米	584	2.5
3	水	☆	ご飯、団子汁 揚げ出汁豆腐 春キャベツとツナの和え物	豚ひき肉、卵 豆腐 シーチキン	玉ねぎ、チンゲン菜、わかめ、生姜 しめじ、えのき、オクラ キャベツ、人参、胡瓜	米 片栗粉、砂糖、油	513	1.6
4	木		ご飯、すまし汁 鰆の味噌マヨ焼き ネバネバサラダ	豆腐 鰆、味噌 納豆	玉ねぎ、水菜、えのき わかめ、オクラ、胡瓜、レタス、キャベツ	砂糖	506	2.1
5	金	☆	ご飯、みそ汁 肉じゃが 春雨の梅和え	味噌、油揚げ 牛肉 卵	キャベツ、ねぎ 人参、玉ねぎ、さやいんげん、白滝 胡瓜、人参、梅干し	米／じゃがいも じゃがいも、砂糖 春雨、砂糖、ごま	558	3.1
8	月		ご飯、すまし汁 鰯の蒲焼き キャベツの柚子胡椒和え	鰯	玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ トマト、レタス、キャベツ キャベツ、人参	米 片栗粉、砂糖、油	503	2.7
9	火	★ ☆	カレーライス 新玉と海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	しめじ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、わかめ、レタス、人参、大葉	ヤーコン、じゃがいも	637	2.6
10	水		ご飯、豚汁 鯖の塩焼き 切干大根煮	味噌、豚肉 鯖 油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こんにゃく キャベツ 切干大根、人参、きぬさや	米 砂糖、油	606	2.2
11	木	★	ご飯、スープ 麻婆豆腐 チャプチェ	合挽ミンチ、豆腐、テンメンジャン 牛肉、卵	筍、玉ねぎ、人参、ねぎ ニラ、しめじ、生姜 ほうれん草	米 片栗粉、砂糖、ごま油、油 マロニー、砂糖、ごま油	628	2.6
12	金		ご飯、みそ汁 鰺の南蛮漬け 里芋の煮物	味噌、油揚げ 鰺	大根、白菜、ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ 人参、さやいんげん	米 片栗粉、砂糖、油 里芋、砂糖	561	1.8
15	月		つけ麺 ミニおにぎり バナナ	豚肉	もやし、白ねぎ、人参、生姜、にんにく バナナ	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 米、ごま	607	1.7
16	火	★	ご飯、野菜スープ 鰆のネギみそ焼き トマトとアボカドのサラダ	鰆、味噌	人参、筍、玉ねぎ、ねぎ ねぎ トマト、アボカド、レタス	米 砂糖	509	2.5
17	水	★	ご飯、若竹汁 牛皿 漬け物	牛肉 鰹節	筍、わかめ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、生姜 白菜、塩昆布	米 砂糖	621	2.4
18	木		ご飯、具沢山汁 ピーチシャークの竜田揚げ ビーンズサラダ みんなでクッキング（具沢山汁）を作ろう	味噌 よしきりざめ 大豆	もやし、ごぼう、人参、玉ねぎ、ねぎ 生姜、レタス、プチトマト セロリ、胡瓜、人参、レタス	米 片栗粉、油 砂糖	532	2.4
19	金	☆	ご飯、かきたま汁 肉団子の甘酢あん あっさりポテサラ	卵 合挽ミンチ	玉ねぎ、えのき、水菜 玉ねぎ、人参、えのき 人参、胡瓜、玉ねぎ、キャベツ、コーン	米／片栗粉 砂糖 菊芋、じゃがいも、砂糖	603	1.8
22	月		ご飯、豆乳みそ汁 鯖のピリ辛風煮 無限キャベツ	味噌、豆乳 鯖	白菜、ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく キャベツ、塩昆布	米／さつまいも 白ごま、砂糖、ごま油	531	2.9
23	火		ご飯、オニオンスープ 鶏の唐揚げ 胡瓜とトマトの青じそ和え	鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 生姜、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、トマト 胡瓜、トマト、大葉	米 片栗粉、油 砂糖	629	1.4
24	水		ご飯、みそ汁 白身魚のケチャップあんかけ 青菜ときのこのきな粉和え	味噌、厚揚げ メルルーサ きな粉、鰹節	人参、玉ねぎ、水菜 椎茸、人参 小松菜、しめじ、チンゲン菜	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	668	3.2
25	木	☆	ご飯、みそ汁 豚の生姜焼き 厚揚げとキャベツ煮	味噌、油揚げ 豚肉、味噌 厚揚げ	ごぼう、ねぎ 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ キャベツ、人参	米／じゃがいも 砂糖、油 砂糖、油	711	3.2
26	金		炊き込みご飯、赤出汁 茶碗蒸し ミニ鶏天	油揚げ／味噌、油揚げ 卵、鶏肉 鶏肉	椎茸、ごぼう、人参／大根、人参、ねぎ 人参、しめじ、椎茸 キャベツ	米 てんぷら粉、油	578	3.6
30	火	☆	食パン 春のクリームシチュー コロコロサラダ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、アスパラガス、しめじ 胡瓜、人参、レタス	じゃがいも、バター さつまいも	507	3.4

※　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
　　変え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 **筍、じゃがいも、新玉ねぎ、春キャベツ、ごぼう、白菜**です。
　　丹波の食材は 筍、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	23.2	20.9	78.7	2.5
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。