



令和6年 5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	水	☆ ご飯、野菜スープ ★ 八宝菜 ナムル	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参 白菜、玉ねぎ、筍、人参 もやし、法蓮草	米 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖、ごま油	551	1.7
2	木	★ ちらし寿司 ☆ 炒り鶏 赤出汁	卵 鶏肉 赤みそ	椎茸、人参、筍、そら豆 牛蒡、人参、さやいんげん 法蓮草、わかめ、葉ねぎ、えのき	米、こんにゃく、砂糖 こんにゃく、砂糖	557	2.4
3	金						
6	月						
7	火	☆ ミートスパゲッティ サラダ スープ	豚挽き肉、大豆ミート	玉ねぎ、セロリ、しめじ レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ えのき、しめじ、椎茸、三つ葉	スパゲッティ、油、小麦粉	575	2.8
8	水	☆ ご飯、スープ ピーチシャークフライ ポテトサラダ	よしきりぎめ、卵	もやし、わかめ、葉ねぎ レモン、キャベツ 人参、胡瓜、コーン	米、ごま、ごま油 小麦粉、パン粉、油、スパゲッティ じゃがいも	643	2.4
9	木	ご飯、おみそ汁 ヤンニョムチキン 長芋ともずくの酢の物	厚揚げ、みそ 鶏肉、甜面醬	小松菜、葉ねぎ、人参 にんにく、レタス もずく、オクラ	米 片栗粉、砂糖、油、ごま ごま油、砂糖	639	2.7
10	金	ご飯、豚汁 鮭の塩麴焼き 切干大根と豆苗の和え物	みそ 鮭	白菜、大根、しめじ、牛蒡、葉ねぎ 大葉 切干大根、豆苗	米 塩麴、油 ごま油、砂糖	566	1.6
13	月	☆ ご飯、おみそ汁 鯖の揚げ浸し じゃがいもそぼろあん	みそ 鯖 鶏挽き肉	牛蒡、大根、人参、えのき えのき、しめじ、舞茸、生姜 絹さや	米 油、砂糖 じゃがいも、砂糖、片栗粉	581	2.5
14	火	カレーライス 豆腐と海藻のサラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 わかめ、赤玉ねぎ、ひじき、胡瓜 バナナ	米、じゃがいも、油	627	2.8
15	水	☆ ご飯、おみそ汁 鯖のピリ辛煮 ☆ ごぼうサラダ	油揚げ、みそ 鯖	キャベツ、葉ねぎ 生姜、唐辛子、大葉 人参、牛蒡、ひじき	米、じゃがいも 砂糖 ごま	551	2.3
16	木	☆ ご飯、豆乳みそ汁 ☆ ごぼうつくね ☆ 春雨サラダ みんなでクッキング 春雨サラダ を作ろう	みそ、豆乳 鶏挽き肉 卵	えのき、牛蒡、しめじ、わかめ 人参、牛蒡、玉ねぎ、レタス 胡瓜、アスパラ、人参	米 春雨、ごま、砂糖	552	2.5
17	金	ご飯、おすまし 鱈のみそマヨ焼き 長芋とオクラともずくの酢の物	豆腐、油揚げ 鱈、みそ	人参、わかめ、葉ねぎ 大葉 もずく、オクラ	米 砂糖 長芋、砂糖	550	2.0
20	月	ご飯、団子汁 豆腐の落とし揚げ のり酢和え	みそ ツナ、豆腐、卵 ツナ	白菜、わかめ、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、ひじき、コーン 法蓮草、もやし、海苔	米、小麦粉、麩 片栗粉 ごま	599	2.8
21	火	ご飯、おみそ汁 鯖の塩焼き 青菜のピーナッツ和え	みそ 鯖 しらす干し	大根、白菜、人参、わかめ 大葉 小松菜、人参、もやし	米 ピーナッツ	551	2.3
22	水	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ	みそ 鶏肉、卵 豆腐	牛蒡、椎茸、人参、えのき にんにく、生姜、キャベツ レタス、わかめ、玉ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	573	2.0
23	木	梅じゃこご飯、具沢山汁 高野豆腐の卵とじ 胡瓜とわかめの和風サラダ	ちりめんじゃこ 高野豆腐、卵	梅干し / 大根、人参、椎茸、葉ねぎ 人参、絹さや 胡瓜、わかめ、玉ねぎ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	561	2.6
24	金	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 豚の生姜焼き ☆ たたきごぼう	油揚げ、みそ 豚肉、赤みそ 鰹節	白菜、えのき、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ 牛蒡	米 油、砂糖 砂糖	595	2.8
27	月	☆ ご飯、おみそ汁 鯛の蒲焼き ☆ キャベツのごま塩昆布和え	豆腐、油揚げ 鯛	キャベツ、わかめ、葉ねぎ 大葉 キャベツ、ピーマン、パプリカ、人参、塩昆布	片栗粉、油、砂糖	564	2.7
28	火	☆ 食パン、スープ ☆ ポークビーンズ サラダ	大豆、豚肉	えのき、しめじ、三つ葉、椎茸 玉ねぎ、茄子、エリンギ、グリーンピース、南瓜 もやし、椎茸、コーン	食パン バター ごま油	581	2.7
29	水	ご飯、けんちん汁 バサの竜田揚げ ☆ 五目煮豆	豆腐 バサ 大豆	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、ミトマト、サニーレタス 牛蒡、蓮根、人参、椎茸	米、さつまいも、kこんにゃく、片栗粉 片栗粉、油 砂糖	564	1.9
30	木	☆ ご飯、おみそ汁 牛肉の時雨煮 法蓮草とコーンとひじきサラダ	油揚げ、みそ 牛肉	キャベツ、葉ねぎ 蓮根、しめじ、玉ねぎ、さやいんげん ひじき、人参、かいわれ大根、コーン、レタス	米、じゃがいも 白滝 砂糖	573	1.7
31	金	ご飯、赤出汁 わかさぎと野菜の天ぷら ☆ お漬物	赤みそ、油揚げ わかさぎ、牛乳	法蓮草、わかめ、葉ねぎ、えのき 大葉、茄子、レタス、南瓜 胡瓜、かぶ、塩昆布、人参	米 小麦粉、油 砂糖	553	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 アスパラ、かぶ、キャベツ、グリーンピース、牛蒡、そら豆です。
丹波の食材は 筍 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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	580	26.6	19.9	79.1	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。