



令和 6年 8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	木	ごはん、きのこスープ 鱈の野菜あんかけ ひじきマリネ	鱈 チーズ	えのき、しいたけ、しめじ、葉ねぎ オクラ、干し椎茸、玉ねぎ、人参 ひじき、きゅうり、人参、大根、	米 片栗粉、油 ごま、砂糖、オリーブ油	579	2.2
2	金	☆ ご飯、味噌汁 ☆ ゴーヤの肉詰め ☆ ナスとししとうの焼き浸し	味噌、絹豆腐 合挽ミンチ、鶏卵、牛乳	わかめ、葉ねぎ ゴーヤ、玉ねぎ、人参、レタス なす、ししとうがらし、生姜	米 小麦粉、パン粉、油、砂糖 砂糖、油	571	2.8
5	月	ひじきご飯、具たくさん汁 高野豆腐の卵とじ ☆ きゅうりとわかめの和風サラダ	油揚げ／味噌 高野豆腐、鶏卵 ちりめんじゃこ	ひじき、人参、いんげん／大根、人参、しめじ、葉ねぎ かいわれ大根 きゅうり、わかめ	米、こんにゃく、砂糖	556	2.9
6	火	☆ モロヘイヤカレー ☆ トマトサラダ 牛乳寒天	合挽ミンチ チーズ 牛乳	トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、生姜 トマト、きゅうり、レタス みかん缶	米、油 砂糖	596	2.4
7	水	ごはん、味噌汁 鱈の煮付け ☆ ゴーヤのツナ和え	味噌 鱈 ツナ	わかめ、葉ねぎ しょうが、レタス ゴーヤ、人参	米／じゃがいも 砂糖	560	2.8
8	木	ごはん、味噌汁 豚しゃぶ 切干大根煮	味噌 豚肉 油揚げ	えのき、しめじ、葉ねぎ きゅうり、トマト、もやし、レタス 切干大根、人参	米 ねりごま、砂糖 こんにゃく、砂糖、油	557	1.9
9	金	☆ ミートスパゲッティ 大根サラダ チーズ	合挽ミンチ、大豆ミート、大豆 チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー、ピーマン、エリンギ、にんにく 大根、きゅうり、人参、コーン、レタス	スパゲッティ、オリーブ油	559	1.9
12	月						
13	火						
14	水						
15	木						
16	金	☆ 鶏天とろろそば ☆ ゴーヤのごま和え フルーツ	鶏もも肉	ゴーヤ、人参 バナナ	そば、てんぷら粉、油、長芋、砂糖 ごま、砂糖	579	2.9
19	月	ごはん、味噌汁 鱈の蒲焼き ☆ きゅうりとトマトの青じそ和え	味噌、油揚げ 鱈 ちりめんじゃこ、チーズ	わかめ、葉ねぎ レタス きゅうり、トマト、大葉、玉ねぎ	米／じゃがいも 片栗粉、油 ごま油、砂糖	585	2.7
20	火	ハヤシライス じゃこのパリパリサラダ フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 水菜、きゅうり、トマト、大根 オレンジ	米 餃子の皮、油	554	2.7
21	水	ごはん、味噌汁 鶏の唐揚げ ひじきサラダ	味噌 鶏もも肉 ツナ	キャベツ、えのき、葉ねぎ 生姜、にんにく、レタス、 ひじき、人参、かいわれ大根、コーン	米 片栗粉、油	572	2.5
22	木	ごはん、豚汁 <small>みんなでクッキング 豚汁を作ろう</small> 鰯の甘露煮 ほうれん草のお浸し	味噌、豚肉 鰯 かつお節	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参	米／里芋、こんにゃく 砂糖	561	2.3
23	金	☆ ご飯、スープ ☆ 夏野菜のトマト煮 ごぼうサラダ	鶏もも肉、大豆、チーズ ツナ	キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、しめじ、なす、トマト缶、にんにく ごぼう、人参、レタス	米 じゃが芋、オリーブ油 ごま	678	2.0
26	月	ごはん、中華スープ 麻婆豆腐 長芋ともずくの酢の物	木綿豆腐、豚挽き肉、甜麺醬	わかめ、もやし 玉ねぎ、白ねぎ、にんにく もずく、オクラ	米／ごま油 片栗粉 長芋	564	2.6
27	火	食パン、コンソメスープ タンダーフィッシュ 切干大根とツナのサラダ	メルルーサ、ヨーグルト ツナ缶	小松菜、しめじ、玉ねぎ にんにく、しょうが、レタス、かいわれ大根 切干大根、きゅうり、人参、コーン	食パン 片栗粉、油	570	2.9
28	水	ごはん、味噌汁 牛皿 豆乳豆腐	味噌 牛肉 豆乳	わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ	米／じゃが芋 砂糖 葛粉	579	2.3
29	木	ごはん、味噌汁 鮭の塩焼き 薬味のせ冷奴	油揚げ、味噌 鮭 絹豆腐、	キャベツ、えのき、葉ねぎ 大葉 葉ねぎ、みょうが、きゅうり、なす、トマト、生姜	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま、ごま油	601	2.7
30	金	ごはん、味噌汁 コロッケ スパゲッティサラダ	味噌 合挽ミンチ、牛乳 鶏卵	なめこ、大根、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー きゅうり、人参	米 じゃが芋、小麦粉、パン粉、油 スパゲッティ	631	1.9

- ※ 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 ゴーヤ、トマト、ナス、ピーマン、きゅうり
とうもろこし、枝豆、オクラ、みょうが、モロヘイヤ、ズッキーニ、ししとうです。
- ※ ◇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 (一食分)	エネルギー (kcal)	蛋白質	脂質	炭水化物 (g)	塩分
月平均	580	24.5	21.0	78.6	2.6
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。