



令和7年 10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	水	☆ごはん、スープ 春巻き ★きのこさっぱり和え	鶏肉 豚挽き肉	わかめ、しめじ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき、椎茸、大根、人参	米、ごま 春雨、片栗粉、油	552	2.1
2	木	ごはん、おみそ汁 さば煮付け ミニチャンプル	豆腐、みそ 鯖 豆腐、卵、豚肉、花鰹	もやし、ねぎ 生姜、キャベツ、人参 ゴーヤ、玉ねぎ、人参	米 砂糖 油	561	1.4
3	金	●キムタクごはん ☆さつま芋レンコン和え じゃこワカメ酢	 ちりめんじゃこ	キムチ、たくあん 蓮根、かいわれ大根 胡瓜、わかめ	米 さつま芋 ごま、砂糖	551	2.4
6	月	☆ごはん、おみそ汁 鮭ムニエル ひじききのこ玉ネギマリネ	油揚げ、みそ 鮭	もやし、ねぎ、わかめ、ねぎ コーン、ブロッコリー、パセリ、レモン ひじき、玉ねぎ、しめじ、えのき、パプリカ	米 小麦粉、バター、じゃが芋 砂糖	566	1.5
7	火	☆カレーライス 玉子ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 卵、鰹節	福神漬け、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ブロッコリー、玉ねぎ、人参 バナナ	じゃが芋、米	601	2.4
8	水	温そば ごぼうかきあげ ミニおにぎり		ねぎ、人参、わかめ 人参、玉ねぎ、ごぼう	蕎麦 さつまいも、小麦粉、油 米、ごま	629	2.7
9	木	☆ごはん、おみそ汁 鶏のおろしポン酢 ひじき豆の彩りサラダ	みそ 鶏肉 大豆、鰹節	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ 大根、レタス、オクラ、なめこ ひじき、さやいんげん、コーン	米 ごま	554	2.6
10	金	★ごはん、スープ ☆タラの味噌チーズホイイル焼き ☆大学芋	鶏肉 鱈、チーズ、みそ	玉ねぎ、椎茸 しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参	米 砂糖、バター さつま芋、砂糖、ごま	631	2.8
11	土	チーズピザパン コロッケ ☆パンブキンスープ	チーズ 豆乳	パプリカ、ピーマン レタス 南瓜、玉ねぎ	食パン じゃがいも、小麦粉、パン粉	550	1.8
13	月						
14	火	ごはん、おみそ汁 アジ竜田揚げ ☆青菜じゃこ和え	油揚げ、みそ 鰹 ちりめんじゃこ	もやし、わかめ、ねぎ 生姜、ミニトマト、サニーレタス 小松菜、青梗菜、人参	米 片栗粉、油 ごま、砂糖	570	2.1
15	水	☆ごはん、おみそ汁 牛しぐれ煮 ひじきとコーン	みそ 牛肉	えのき、わかめ、ねぎ 蓮根、さやいんげん、生姜 ひじき、コーン、人参、さやいんげん	米、麩 白滝 こんにゃく、砂糖、油	575	1.3
16	木	☆ごはん、けんちん汁 サワラ塩麴焼き 豆腐サラダ	豆腐 鯖 豆腐	人参、大根、牛蒡、ねぎ 豆苗、もやし レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米、こんにゃく、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	555	1.6
17	金	★ちらし寿司 ☆じゃが芋そぼろあん 赤出汁	高野豆腐、ちりめんじゃこ、卵 鶏挽き肉 厚揚げ、赤みそ	人参、絹さや、椎茸、蓮根 水菜、ねぎ	米、砂糖 じゃが芋、砂糖、片栗粉	557	2.8
18	土	中華丼 みかん スープ	うずら卵、豚肉 卵	白菜、紅生姜、人参 みかん 白ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ	米	602	2.2
20	月	◇ごはん、玉子ニラスープ ダブルマーボー 切り干し・豆苗和えもの	卵、鶏肉 豆腐、大豆、豚挽き肉	にら、玉ねぎ、人参、ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、生姜 切り干し大根、豆苗	米 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	588	2.4
21	火	ごはん、おみそ汁 魚の塩焼き 根菜和えもの	豆腐、みそ 鯖	もやし、ねぎ 大根おろし、人参、大葉 牛蒡、人参、さやいんげん	米 こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	558	1.4
22	水	ごはん、おみそ汁 チキンカツ ☆ポテトサラダ	みそ 鶏肉、牛乳、卵	大根、わかめ、ねぎ キャベツ 人参、胡瓜、レタス	米 小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、砂糖	611	2.1
23	木	☆ごはん、おみそ汁 タラのおろしポン酢 コールスローサラダ	油揚げ、みそ 鱈	小松菜、人参、ねぎ 大根おろし、サニーレタス、オクラ、なめこ 玉ねぎ、コーン、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、レモン	米	550	2.6
24	金	★きのこスパゲティ ◇パリパリサラダ 寒天ゼリー	豚肉 ちりめんじゃこ	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、椎茸、海苔 水菜、胡瓜、人参、大根 みかん、パイナップル、寒天	スパゲティ、オリーブ油 餃子の皮 砂糖	553	1.3
27	月	☆ごはん、スープ 豚皿 ワカメ・玉ネギサラダ	鶏肉 豚肉	人参、わかめ、ねぎ 牛蒡、えのき、さやえんどう、玉ねぎ 玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、わかめ	米 砂糖 オリーブ油	576	1.6
28	火	食パン、フルーツ ホタテシチュー コブサラダ	帆立、牛乳 鶏肉、チーズ、卵	玉ねぎ、人参、セロリ、カリフラワー レタス、アボカド	食パン 油、バター、じゃが芋、小麦粉	610	2.7
29	水	●セイロンライス ☆トマト胡瓜切り干しサラダ おみそ汁	牛肉 みそ	人参、玉ねぎ トマト、切り干し大根、胡瓜 キャベツ、えのき、ねぎ	米	627	1.5
30	木	☆焼きそば ヘルシー南瓜ごま団子 おみそ汁 みんなでクッキング 焼きそばを作ろう	豚肉 豆腐、みそ	人参、キャベツ、にら 南瓜 大根、人参、わかめ	中華麺、油 白玉粉、ごま、砂糖	640	2.7
31	金	☆ごはん、スープ 肉団子 大根サラダ	 鶏挽き肉、卵 ツナ	えのき、しめじ、三つ葉 ねぎ、生姜、玉ねぎ 大根、胡瓜、人参	米 砂糖	561	1.4

- ※ 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、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 南瓜、えのき、エリンギ、椎茸、さつまいも、しめじ、じゃがいも、青梗菜、なめこ、鱈、鮭 です。
丹波の食材は 椎茸 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	583	22.4	19.1	73.9	1.9
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。