



令和7年 11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 土	☆ごはん、おみそ汁 魚塩焼き 根菜サラダ	みそ 鰯	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ 人参、大葉 大根、人参、蓮根、レタス、もやし、キャベツ	米、こんにゃく	553	2.6
3 月						
4 火	☆ごはん、おみそ汁 ★鰯のこあん ひじきマリネ	油揚げ、みそ 鰯	大根、わかめ、ねぎ しめじ、椎茸 ひじき、もやし、パプリカ	米、こんにゃく 片栗粉 砂糖	550	1.7
5 水	☆ごはん、スープ ●鶏のパリッとソテー	鶏肉 鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン サニーレタス 白菜、人参	米 油 ごま	552	2.5
6 木	☆和風きのこパスタ ☆芋サラダ ゼリー	豚肉	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、椎茸 人参、胡瓜、干しうどう 寒天、みかん	スペゲッティ、オリーブ油 さつまいも、じゃがいも	603	1.2
7 金	●ごはん、どさんこ汁 ☆鶏天 ●抹茶団子 みんなでクッキング どさんこ汁を作ろう	豚肉、みそ 鶏肉	大根、白菜、人参、ねぎ、にんにく、コーン 牛蒡、もやし、大葉	米、じゃがいも、こんにゃく、バター 砂糖、小麦粉、油、ごま 白玉粉、上新粉、砂糖	643	2.1
8 土						
10 月	☆ごはん、おみそ汁 ヤンニヨムポーク ☆切り干し大根酢の物	みそ 豚肉 ツナ	キャベツ、えのき、ねぎ レタス、キャベツ、にんにく 切り干し大根、胡瓜、セロリ、しめじ、ひじき、人参	米 砂糖、油、片栗粉 砂糖	596	2.6
11 火	☆カレーライス ☆血液サラサラサラダ ヨーグルト	鶏肉	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ もやし、赤玉ねぎ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、レタス、わかめ	米、じゃがいも	572	2.4
12 水	☆ごはん、おみそ汁 ☆赤魚みぞれ煮 ☆ホクホク長芋焼き	油揚げ、みそ 赤魚 鰹節	小松菜、人参、ねぎ 大根おろし、白ねぎ、しめじ、人参、生姜、大葉 生姜、ねぎ	米 砂糖 長芋	560	2.2
13 木	☆ごはん、スープ ★春巻き ☆大根和え物	鶏肉 豚挽き肉	玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、人参、生姜 大根、人参	米 春雨、片栗粉、油、春巻き皮	588	1.6
14 金	☆ごはん、おみそ汁 イワシフライ ●胡瓜バジル風味	みそ 鰯 ちりめんじゃこ	えのき、わかめ、ねぎ 大葉 胡瓜、トマト、バジル	米、麩 小麦粉、油 砂糖	560	1.7
17 月	☆トロトロなすのミートスペゲッティ ★ごぼう青のり和え フルーツ	合挽き肉、大豆、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、筍、なす、ピーマン、ブロッコリー、トマト、にんにく 牛蒡、青のり みかん	スペゲッティ ヤーコン	586	2.2
18 火	食パン、おみそ汁 ☆鮭の白菜クリームソースがけ ☆ミックス豆サラダ	みそ 鮭、牛乳 大豆、ツナ、ひよこ豆	玉ねぎ、わかめ、ねぎ しめじ、白菜、玉ねぎ、人参 レタス、枝豆、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ、コーン	食パン 小麦粉、バター	569	2.8
19 水	☆ごはん、おみそ汁 塩ニンニク唐揚げ ☆芋の甘辛煮	みそ 鶏肉、卵	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ にんにく、生姜、キャベツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、さつまいも、砂糖	623	2.1
20 木	☆チャンポン風 ★ヤーコン天ぷら ●みたらし団子	豚肉、鶏肉、牛乳、あさり	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、白ねぎ 玉ねぎ、キャベツ	中華麺、油 ヤーコン、小麦粉、油 白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉	628	1.9
21 金	☆さつま芋ごはん、赤出汁 ◇ごま豆腐 ★でんがく	厚揚げ、赤みそ 牛乳 田楽みそ	水菜、ねぎ 大根、柚子	米、さつまいも、ごま ごま、葛粉 ヤーコン、こんにゃく	588	2.8
22 土	☆カレーライス サラダ みそ汁	鶏肉	玉ねぎ、人参、なす トマト、水菜、レタス、コーン もやし、わかめ、ねぎ	米、じゃがいも	633	2.8
24 月						
25 火	☆ごはん、おみそ汁 焼き魚 ☆根菜サラダ	厚揚げ、みそ 鰯	もやし、ねぎ 大根おろし、大葉 牛蒡、大根、人参、蓮根、レタス、もやし、キャベツ	米、こんにゃく	550	2.0
26 水	☆ごはん、おみそ汁 ☆牛・ごぼうしぐれ煮 ☆春菊サラダ	みそ 牛肉	大根、白菜、わかめ、ねぎ 牛蒡、蓮根、さやいんげん、生姜 レタス、コーン、春菊、パプリカ	米 白滝	570	1.9
27 木	☆ごはん、スープ ☆タラムニエル ☆ブロッコリーカリフラワー和え物	鶏肉、卵 鰯 鰹節	玉ねぎ、人参、ねぎ コーン、ブロッコリー、レモン ブロッコリー、カリフラワー	米 小麦粉、バター、じゃがいも 砂糖	563	1.5
28 金	☆ピラフ キャベツ春巻き ★スープ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン キャベツ、コーン えのき、椎茸、三つ葉	米、バター 片栗粉、油、春巻き皮	567	1.5

※ 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、蓮根、カリフラワー、ブロッコリー、じゃがいも、長芋、大根、人参、白菜、牛蒡、鰯、鮭 です。

丹波の食材は 椎茸、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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	581	24.2	17.9	74.4	2.1
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。