



令和7年 12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	月	☆ごはん、おすまし ★鯖のみそマヨ焼き ★高野豆腐含め煮	鯖、みそ 高野豆腐	玉ねぎ、人参、えのき、舞茸、ねぎ 大葉、人参 さやいんげん、人参、椎茸	米 砂糖	554	1.9
2	火	●ほうとう風みそスープ ☆小松菜玉子炒め ミニおにぎり	油揚げ、豚肉、みそ 卵	大根、人参、玉ねぎ、牛蒡、エリンギ、ねぎ 小松菜、ひじき、人参	ほうとう、こんにゃく 砂糖、ごま油 米、ごま	552	2.8
3	水	☆ごはん、おみそ汁 ☆アジフライ ひじき・きのこマリネ	みそ 鰯	大根、わかめ、ねぎ サニーレタス、キャベツ ひじき、しめじ、えのき、もやし、パプリカ	米、こんにゃく 小麦粉、パン粉、油 砂糖	552	1.1
4	木	☆ごはん、具沢山汁 油淋鶏 ☆大根そぼろあん みんなでクッキング 具沢山汁を作ろう	油揚げ、みそ 鶏肉 鶏挽き肉	人参、大根、ねぎ 白ねぎ、にんにく、生姜、レタス、キャベツ 大根、かいわれ大根	米、里芋 片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	583	2.6
5	金	ごはん、みそ汁 ☆牛と豆腐煮込み ☆ワカメ和え物	みそ 牛肉、豆腐	えのき、わかめ、ねぎ 人参、白菜、エリンギ、白ねぎ、玉ねぎ 大根、人参、ねぎ、わかめ	米、麩 白滝、砂糖 砂糖	595	2.4
8	月	わかめごはん ★高野豆腐甘酢あん ★のっぺい汁	高野豆腐 鶏肉	椎茸、人参、玉ねぎ、青梗菜、赤ピーマン、ピーマン、生姜、にんにく 人参、椎茸、大根、牛蒡、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 こんにゃく、片栗粉	551	1.4
9	火	★カレーにゆうめん ☆冬野菜の浅漬け ミニおにぎり	豚肉、油揚げ	人参、椎茸、玉ねぎ、法蓮草、もやし、トマト、白ねぎ 白菜、かぶ、生姜、唐辛子	素麺、砂糖 ごま油 米、ごま	575	2.5
10	水	☆ごはん、けんちん汁 ☆鶏天 ☆大根炊き	豆腐 鶏肉 油揚げ	人参、大根、牛蒡、ねぎ 牛蒡、もやし、大葉 大根、ねぎ	米、こんにゃく、ごま油 砂糖、小麦粉、油、ごま 砂糖	647	2.1
11	木	ごはん、おみそ汁 鯖竜田焼き ☆ひじき青菜和え物	油揚げ、みそ 鯖	もやし、わかめ、ねぎ 生姜、レタス ひじき、小松菜、人参、さやいんげん	米 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖、油	561	1.5
12	金	☆ごはん、粕汁 ★ヤーコンかき揚げ ミニよだれ鶏	豚肉、厚揚げ 鶏肉	人参、大根、ねぎ 人参、玉ねぎ、大根 にんにく、白ねぎ、もやし、かいわれ大根	米、こんにゃく さつまいも、ヤーコン、小麦粉、油 砂糖	628	2.6
13	土						
15	月	☆ごはん、さつまい 魚煮付け ☆田楽	豚肉、みそ カレイ 田楽みそ	大根、人参、牛蒡、ねぎ もやし 大根、柚子	米、里芋、こんにゃく 砂糖 こんにゃく、ヤーコン、ごま	589	2.7
16	火	☆ハヤシライス ☆ビーンズサラダ フルーツ	牛肉 ひよこ豆、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト キャベツ、パプリカ、胡瓜、人参、コーン バナナ	米 さつまいも	630	2.7
17	水	ごはん、スープ ☆オーロラチキン ☆大根サラダ	鶏肉 鶏肉 ツナ	にら、もやし、わかめ、ねぎ 人参、ピーマン、生姜 大根、胡瓜、人参	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 砂糖	571	1.4
18	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆魚塩麴焼き、出し巻き玉子 ★根菜サラダ	油揚げ、みそ 鮭、卵	小松菜、人参、ねぎ キャベツ キャベツ、菜の花、大根、人参、蓮根、レタス、もやし	米 ヤーコン	554	1.8
19	金	ごはん、おみそ汁 ★豆腐チゲ風 ☆青菜・もやしナムル	みそ 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、わかめ、ねぎ 玉ねぎ、えのき、椎茸、しめじ、キムチ 人参、にら、小松菜、もやし	米 ごま、砂糖、ごま油	639	2.7
22	月	☆ごはん、スープ ☆魚韓国煮 ☆春雨和え物	鶏肉、卵 鯖 卵	玉ねぎ、人参、ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく 胡瓜、人参	米 ごま、砂糖、ごま油 春雨	582	2.5
23	火	☆食パン、スープ ☆ラタトゥイユ フルーツ	卵、鶏肉 鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ 大根、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカ、トマト、にんにく りんご	食パン オリーブ油、砂糖	565	2.7
24	水	☆ピラフ ☆唐揚げポテト ☆スープ	鶏肉 鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、コーン にんにく、生姜、キャベツ、青のり 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	米、バター 片栗粉、油、じゃがいも	631	1.4
25	木	ごはん、スープ ☆八宝菜 ☆カクテキ	鶏肉 豚肉、海老	わかめ、しめじ、玉ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、にんにく、生姜 大根、青梗菜、キムチ	米、ごま 片栗粉 砂糖、ごま油	585	2.4
26	金	年越しそば ★いなり寿司 ◇胡麻豆腐	にしん ちりめんじゃこ、いなり揚げ 牛乳	ねぎ 椎茸、人参、蓮根、筍、グリンピース	蕎麦、砂糖 米、砂糖 ごま、葛粉	641	2.7
27	土						
29	月						
30	火						
31	水						

- ※ 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 青梗菜、エリンギ、キャベツ、さつまいも、蓮根、小松菜、ブロッコリー、里芋、大根、人参、白菜、牛蒡、鯖 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	591	22.3	18.7	75.4	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。