



令和7年 9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、スープ 厚揚げ酢豚風 鉄分サラダ		鶏肉 厚揚げ	にら、もやし、わかめ、ねぎ 椎茸、人参、玉ねぎ、青梗菜、ピーマン、生姜、にんにく 切り干し大根、法蓮草、胡瓜、人参	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油	554	1.3
2	火	☆ごはん、おみそ汁 鯖の韓国煮 ★南瓜・里芋煮		みそ 鯖	大根、白菜、人参、わかめ、ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく 南瓜	米 ごま、ごま油、砂糖 里芋、砂糖	566	2.8
3	水	☆ごはん、おすまし ☆豚とナスごま照り焼き ☆きのおおろし和え		油揚げ 豚肉	水菜、もやし なす、ねぎ、生姜、サニーレタス、人参 大根、しめじ、ブロッコリー、人参、レタス	米 ごま、砂糖、片栗粉	572	1.5
4	木	☆ごはん、スープ ☆イワシフライ ☆ひじき・きのこマリネ		卵、鶏肉 鰯	玉ねぎ、人参、ねぎ 大葉 ひじき、えのき、しめじ、椎茸、もやし	米 小麦粉、油 砂糖	554	1.5
5	金	☆天ざる ☆ミニおにぎり ★寒天ゼリー		海老、いんげん	海苔、南瓜、椎茸 みかん、パイナップル、寒天	蕎麦、砂糖、長芋、小麦粉、油 米、ごま 砂糖	580	2.6
8	月	☆まいたけサバ炊き込み御飯、おみそ汁 ☆さつま芋れんこんゴマサラダ ★じゃこワカメ酢のもの		鯖 / みそ ちりめんじゃこ	舞茸、人参 / 牛蒡、大根、人参、えのき、ねぎ 人参、蓮根 胡瓜、わかめ	米 さつまいも、ごま ごま、砂糖	559	2.6
9	火	☆ニラと豚のカレーライス ☆グリーンサラダ ★ヨーグルト		豚肉	にら、玉ねぎ、人参、にんにく レタス、キャベツ、枝豆、コーン、胡瓜、オクラ、パプリカ	米、じゃがいも、油	589	1.7
10	水	☆ごはん、おみそ汁 ☆鶏のおろしポン酢 ☆ひじき青菜の彩りサラダ		みそ 鶏肉	わかめ、玉ねぎ、ねぎ 大根、サニーレタス、オクラ、なめこ ひじき、法蓮草、人参、パプリカ、小松菜	米、麩	550	2.4
11	木	☆ごはん、おすまし ☆鮭のみそマヨ焼き ★揚げ大豆		油揚げ 鮭、みそ 大豆、ちりめんじゃこ	水菜、もやし レタス、ミニトマト	米 片栗粉、砂糖、油	558	1.6
12	金	★ごはん、丹波野菜と玉子スープ ☆肉団子甘酢あん ★大根サラダ		鶏肉、卵 豚挽き肉、卵 ツナ	玉ねぎ、人参、ねぎ、丹波野菜 玉ねぎ、椎茸、人参、キャベツ 大根、胡瓜、人参	米 砂糖 砂糖	551	1.6
13	土	★カレースパゲッティ ★肉団子 ★みそ汁		豚肉 合挽き肉 豆腐、みそ	人参、玉ねぎ ピーマン、玉ねぎ、レタス わかめ、ねぎ	スパゲティ、油 片栗粉	554	1.9
15	月							
16	火	☆ごはん、おみそ汁 ★鶏の唐揚げ ★コールスロー		みそ 鶏肉、卵	大根、人参、えのき、ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 玉ねぎ、コーン、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、レモン	米 片栗粉、油	598	1.4
17	水	☆ごはん、おみそ汁 ★牛肉時雨煮 ★ひじき青菜和え		油揚げ、みそ 牛肉	小松菜、人参、ねぎ 蓮根、さやいんげん、生姜 ひじき、法蓮草、人参	米 白滝 砂糖	583	1.7
18	木	☆ごはん、のっぺい汁 ★サワラ塩麹焼き ★豆腐サラダ		鶏肉 鯖 豆腐	人参、大根、牛蒡、椎茸、ねぎ キャベツ レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油	552	1.6
19	金	☆ちらし寿司 ★芋そぼろあん ★丹波野菜と赤出汁		高野豆腐、ちりめんじゃこ、卵 鶏挽き肉 赤みそ	人参、絹さや、椎茸、蓮根、牛蒡、ひじき 丹波野菜、水菜、ねぎ、なす、わかめ	米、砂糖 じゃがいも、砂糖、片栗粉 麩	561	2.7
22	月	☆ごはん、玉子・ニラスープ ★厚揚げマーボー ★切り干し豆苗和え		鶏肉、卵 厚揚げ、豚挽き肉、大豆、甜面醬	わかめ、にら、ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、生姜 切り干し大根、豆苗	米、ごま 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	638	2.8
23	火							
24	水	☆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
25	木	☆ごはん、おみそ汁 ★チキンカツ ★春菊入りポテサラ		みそ 鶏肉、牛乳、卵	白菜、わかめ、ねぎ キャベツ 春菊、人参、胡瓜、レタス	米、麩 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、砂糖	619	1.7
26	金	★ごはん、丹波野菜おみそ汁 ☆サバのカレー揚げ ★コールスロー		油揚げ、みそ 鯖	丹波野菜、大根、白菜、ねぎ 大葉 玉ねぎ、コーン、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、レモン	米 砂糖、片栗粉、油	598	1.9
27	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
29	月	☆みそラーメン ★ミニおにぎり ★芋サラダ		豚肉、みそ	小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、にんにく 人参、胡瓜	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 米、ごま さつまいも、じゃがいも	596	2.2
30	火	☆食パン、ゼリー ★パンブキンシチュー ★コブサラダ		豚肉、豆乳 チーズ、鶏肉、卵、大豆	寒天、みかん 南瓜、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン レタス、胡瓜、トマト、アボカド	食パン / 砂糖 油	624	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 いんげん、オクラ、南瓜、さつまいも、里芋、
椎茸、舞茸、大葉、しめじ、青梗菜、なす、鰯、鮭 です。
丹波の食材は 丹波野菜 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	579	23.8	18.5	73.1	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。