

令和8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	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)
2	月	☆ごはん・おみそ汁 鰆のきのこあん ひじきマリネ	豆腐・油揚げ・味噌 鰆	白菜・わかめ・ねぎ しめじ・椎茸 ひじき・もやし・パプリカ	米 片栗粉 砂糖	550	1.7
3	火	文化の日					
4	水	ごはん・ワカメスープ ☆豚ニラ玉スタミナ炒め ☆もずく	 豚肉・卵 ちりめんじゃこ・花鰹	ワカメ・玉ねぎ ニラ・にんにく・玉ねぎ・人参・生姜 胡瓜・人参・もずく・ワカメ・玉ねぎ	米 油 ながいも・砂糖	561	1.8
5	木	★ごはん・おみそ汁 焼き魚 ☆根菜の和え物	味噌 鯖	しめじ・えのきたけ・ねぎ 大葉 大根・人参・蓮根・レタス・もやし・キャベツ	米/じゃが芋・こんにゃく	555	1.6
6	金	和風パスタ ★芋の和え物 ゼリー	豚肉・卵	しめじ・えのきたけ・舞茸・玉ねぎ・刻みのり・かいわれ 玉ねぎ・胡瓜・水菜・パプリカ 梅、寒天	スパゲティ さつま芋	612	1.8
7	土						
9	月	ごはん・おみそ汁 ☆赤魚みぞれ煮 ★みそポテト	厚揚げ・味噌 赤魚 味噌	玉ねぎ・水菜 大根・ねぎ・大葉	米 砂糖 じゃが芋・砂糖。片栗粉・小麦粉	559	2.7
10	火	★カレーライス ☆血液さらさらサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ もやし・レッドオニオン・人参・玉ねぎ・アスパラガス・サニーレタス・ワカメ	じゃが芋・米	572	2.4
11	水	食パン・フルーツ ☆ポークビーンズ ☆パリパリサラダ	 大豆・豚肉 ちりめんじゃこ	りんご 玉ねぎ・人参・セロリ・トマト・パセリ 水菜・胡瓜・人参・大根	食パン・バター 油・餃子の皮	568	2.5
12	木	☆ごはん・豚汁 鰯蒲焼き ☆青菜しらす和え	豚肉・味噌 鰯 しらす干し	ごぼう・大根・白菜・人参・ねぎ かいわれ・もやし キャベツ・ほうれん草・小松菜・もやし・人参	米/こんにゃく 片栗粉・油・砂糖 砂糖	644	2.3
13	金	ごはん・もやしのスープ ☆春巻き ☆大根和え物	 豚ひき肉 ツナ	ニラ・もやし・ワカメ・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・生姜 梅干し・大根・胡瓜	米 はるさめ・片栗粉・油	584	2.5
16	月	ごはん・野菜スープ ★オーロラチキン ☆白菜の和え物 みんなでクッキング　野菜スープ を作ろう	 鶏肉・味噌 花鰹	ねぎ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ワカメ 人参・ピーマン・生姜 白菜・人参・昆布・梅干し	米 じゃが芋・片栗粉・油・砂糖 砂糖	553	2.0
17	火	☆ごはん・スープ ☆麻婆豆腐 ☆春雨サラダ	 豆腐・大豆・赤みそ 卵	椎茸・しめじ・えのきたけ 玉ねぎ・白ねぎ・人参・にんにく・生姜 胡瓜・人参	米 片栗粉・砂糖 はるさめ	621	2.7
18	水	☆ごはん・おみそ汁 鶏の唐揚げ ★芋の甘辛煮	味噌 鶏肉・卵	ごぼう・大根・人参・えのき・ねぎ にんにく・生姜・キャベツ さやいんげん	米 片栗粉・油 さつま芋・砂糖	641	1.9
19	木	☆ごはん・おみそ汁 魚西京焼き ☆ブロッコリーとカリフラワーの和え物	厚揚げ・味噌 シルバー・味噌・白味噌	大根・椎茸・人参・ねぎ もやし・かいわれ ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・人参・にんにく・レモン	米/こんにゃく 砂糖 砂糖	555	2.1
20	金	ごはん・おみそ汁 鯵フライ ★さつま芋蓮根和え	豆腐・味噌 鯵 大豆・ちりめんじゃこ・花鰹	キャベツ・ワカメ・ねぎ サニーレタス・キャベツ 玉ねぎ・蓮根	米 小麦粉・パン粉・油 さつま芋・砂糖	630	2.4
21	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、ワカメ、ねぎ	米、じゃが芋	633	2.8
23	月						
24	火	★ごはん・おみそ汁 ☆白身魚のクリームソース ★コロコロサラダ	厚揚げ・味噌 鮭・牛乳	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・しめじ かぼちゃ・人参・玉ねぎ・胡瓜	米/じゃが芋 小麦粉	555	1.5
25	水	☆ごはん・おみそ汁 豚ヤンニョム 切り干し大根和え物	 豚肉 味噌	白菜・わかめ・ねぎ キャベツ・レタス・にんにく 切り干し大根・キャベツ・胡瓜	米/ふ 砂糖・油・片栗粉	574	2.7
26	木	☆ごはん・おみそ汁 ☆牛と豆腐の煮込み ☆春菊和え物	味噌 牛乳・豆腐 ちりめんじゃこ・花鰹	もやし・キャベツ・大根・ねぎ 人参・白菜・エリンギ・ねぎ・玉ねぎ 小松菜・春菊	米 しらたき・砂糖 砂糖	579	2.6
27	金	☆おさかなごはん・のっぺい汁 ☆キャベツ春巻き 切り干し大根の和え物	さんま/鶏肉 豚肉	人参/大根・人参・白菜・椎茸・ねぎ キャベツ・椎茸・人参・トマト・しそ 切り干し大根・さやいんげん・胡瓜・パプリカ・ひじき・ねぎ	米/片栗粉 はるさめ 砂糖	554	1.6
30	月	味噌ラーメン ★ヤーコン天ぷら フルーツ	豚肉・赤みそ・みそ	小松菜・コーン・もやし・ごぼう・キャベツ・にんにく 玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ オレンジ	中華麺・砂糖・ごま・ごま油 ヤーコン・小麦粉・油	566	2.4

※　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が、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、**さつま芋・人参・カリフラワー・春菊・大根・白菜** です。
丹波の食材は、**さつま芋・じゃが芋・南瓜・ヤーコン** 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	22.6	19.3	72.4	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。