



## 令和8年 5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 金	★梅じゃこご飯 のっぺい汁 ☆キャベツのごま和え 高野煮 フルーツ	ちりめんじゃこ／鶏肉 高野豆腐	梅干し、三つ葉／人参、大根、ごぼう、椎茸、ねぎ キャベツ、えのきたけ、人参／さやいんげん、人参、椎茸 オレンジ	米／片栗粉 ごま、砂糖／砂糖	550	2.8
2 土	ラーメン ミニ天津飯	豚肉 卵、鶏肉	人参、しめじ、もやし、玉ねぎ、白菜 しめじ、えのき、白ねぎ	中華麺 米、片栗粉、油、砂糖	642	2.7
4 月						
5 火						
6 水						
7 木	★ミートスパゲッティ ☆アスパラとキャベツの和え物 ☆スープ	合挽ミンチ、大豆、ひよこ豆 鶏肉	玉ねぎ、人参、たけのこ、なす、ピーマン、ブロッコリー、トマト、にんにく キャベツ、アスパラガス わかめ、しめじ、玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖 ごま	577	2.8
8 金	☆ごはん、アジフライ ☆新玉ねぎの和え物 ★おみそ汁	あじ 油揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節 みそ	レタス、キャベツ もやし、新玉ねぎ、胡瓜、しめじ えのきたけ、ねぎ	米／小麦粉、パン粉、サラダ油 砂糖 じゃがいも	557	2.2
11 月	★筍ごはん、けんちん汁 ☆さば味噌 青菜浸し	油揚げ／豆腐 さば、みそ、卵 油揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節	たけのこ、さやえんどう、人参／人参、大根、ごぼう、ねぎ キャベツ、パプリカ ほうれん草、小松菜、人参	米／こんにやく、ごま油 砂糖 砂糖	602	2.7
12 火	★カレーライス ☆海藻と豆腐の和え物 フルーツ	鶏肉 豆腐	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ 玉ねぎ、わかめ、パプリカ、胡瓜、キャベツ、レタス、もやし 甘夏	米、じゃがいも	551	2.4
13 水	☆ごはん、おみそ汁(新玉) ☆カツオ竜田揚げ ☆ひじき青菜コーン人参の和え物	油揚げ、みそ かつお かつお節	新玉ねぎ、わかめ、ねぎ キャベツ ほしひじき、人参、小松菜、パプリカ、コーン	米 片栗粉、サラダ油 ごま	558	2.0
14 木	★ちらし寿司、みそ汁 ☆新じゃがの和え物 ごま豆腐	高野豆腐、ちりめんじゃこ、卵／みそ 牛乳	人参、きぬさや、しいたけ、れんこん／かぼちゃ、もやし、人参、ねぎ 小松菜、しめじ、エリンギ	じゃがいも 練りごま、くず粉	555	2.8
15 金	☆ごはん、ワカメスープ ☆豚の韓国炒め ナムル	鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	わかめ、しめじ、玉ねぎ 玉ねぎ、もやし、にら、スナックエンドウ、生姜、にんにく 人参、にら、もやし	米／ごま ごま、砂糖、ごま油	623	2.1
16 土	★カレーうどん ☆ミニおにぎり ★フライドポテト	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、椎茸、法蓮草、もやし、白ねぎ レタス	うどん、砂糖 米、黒ごま じゃがいも	629	2.8
18 月	☆ごはん、おみそ汁 ☆鶏の唐揚げ 厚揚げおろしポン酢	みそ 鶏肉、卵 厚揚げ	白菜、わかめ、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ 大根おろし、玉ねぎ、人参、もやし	米／ふ 片栗粉、サラダ油	620	2.2
19 火	☆ごはん、おみそ汁 ☆豆腐みそ煮 ★芋と玉子の和え物	みそ 豚肉、豆腐、みそ 卵	ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ 人参、白菜、エリンギ、ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、レモン	米 しらたき、砂糖 じゃがいも	591	2.4
20 水	☆ごはん、おみそ汁 ☆ししゃも南蛮 ☆ささみ胡瓜キャベツの和え物	みそ ししゃも 鶏ささみ	大根、玉ねぎ、水菜 玉ねぎ、人参 キャベツ、えのきたけ、胡瓜	米 片栗粉、砂糖、サラダ油 砂糖	561	2.7
21 木	★ナポリタン ☆花野菜和え ☆スープ <small>みんなでクッキング ナポリタン を作る</small>	豚肉 卵	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ	スパゲッティ、バター、サラダ油 ごま、砂糖	558	1.7
22 金	☆ごはん、おみそ汁 ☆ヤンニョムチキン ★長芋もずくの和え物	厚揚げ、みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ、花鰹	もやし、白菜、ねぎ キャベツ、レタス、にんにく 胡瓜、人参、もずく	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 長芋、砂糖	550	2.6
25 月	★ごはん、おみそ汁 ☆豚の味噌炒め ☆豆もやしの和え物	みそ 豚肉、みそ ちりめんじゃこ	キャベツ、しめじ、ねぎ なす、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、キャベツ、にんにく 人参、にら、もやし	米／じゃがいも ごま油、サラダ油、砂糖 ごま油、砂糖	570	2.8
26 火	★冷麺 ★味噌ポテト フルーツ	鶏肉、卵 みそ	トマト、胡瓜、オクラ、しいたけ、白菜(キムチ) りんご	中華麺、砂糖、ごま油 じゃがいも、小麦粉	613	2.8
27 水	☆中華おこわ、玉子スープ ☆大根オイスター炒め ☆お漬物	豚肉／鶏肉、卵 厚揚げ かつお節	ごぼう、人参、しいたけ／玉ねぎ、人参、ねぎ 大根、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、しめじ、ピーマン、もやし 白菜、胡瓜、昆布	米、ごま油 砂糖	560	2.8
28 木	☆ごはん、おみそ汁 ☆魚塩焼き、だし巻き玉子 ☆ひじき大豆煮	みそ さば／卵 大豆	白菜、人参、わかめ、ねぎ 大根、人参、大葉 ごぼう、人参、ひじき、昆布	米 こんにやく、砂糖	639	2.8
29 金	☆キーマカレー ☆レタスの和え物 ☆ヨーグルト	合挽ミンチ、鶏レバー、高野豆腐 シーチキン、牛乳 ヨーグルト	なす、トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー レタス、人参、胡瓜	米	573	2.8
30 土	☆オムライス ☆サラダ ☆おみそ汁	鶏肉、卵 みそ	玉ねぎ、ピーマン、人参 レタス、トマト、コーン、胡瓜 大根、わかめ、ねぎ	米	552	2.6

※ 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 新玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、ごぼう、にんにくです。  
丹波の食材は たけのこ、じゃがいもです。

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	577	23.7	17.5	74.6	2.5
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。