



令和8年 8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	土	☆カレーライス ☆サラダ ☆おみそ汁	豚肉 みそ	人参、玉ねぎ レタス、かいわれ大根、コーン わかめ	米、油、じゃがいも 麩	631	2.3
3	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆アジ南蛮 ★オクラ梅おかか和え	みそ あじ 鰹節	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ オクラ、胡瓜、えのき、切干大根、人参、梅干し	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	551	2.8
4	火	☆ごはん、おみそ汁 ☆ゴーヤ肉詰め ☆茄子とししとうの焼き浸し	みそ 合挽ミンチ、卵、牛乳 鰹	えのき、ねぎ ゴーヤ、玉ねぎ、キャベツ 茄子、南瓜、ししとう	米、じゃがいも 片栗粉、パン粉	550	1.9
5	水	☆ひじきご飯、具沢山汁 ☆高野豆腐とじ ☆味噌ポテト	油あげ、みそ 高野豆腐、卵 みそ	人参、大根、ねぎ 人参、椎茸、さやいんげん	米、砂糖/さといも 砂糖 じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	562	2.7
6	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆サワラ煮付け ☆ゴーヤのツナ和え	みそ 鯖 ツナ	わかめ、ねぎ、白菜 もやし オクラ、ゴーヤ、大根	米/こんにゃく、ふ 砂糖	561	2.5
7	金	☆ごはん、とうもろこし、おすまし ☆豚と茄子の味噌炒め ★胡瓜とワカメの酢の物	 豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ	とうもろこし/えのき、人参、三つ葉 茄子、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、にんにく 胡瓜、わかめ、人参	米 ごま油、油、砂糖 砂糖	599	2.8
10	月	☆ミートスパゲッティ ★大根和え物 ☆チーズ、もやしスープ	合挽ミンチ、大豆、ひよこ豆 ツナ チーズ/鶏肉	玉ねぎ、人参、筍、茄子、ピーマン、ブロッコリー 大根、胡瓜、人参 にら、もやし、わかめ、ねぎ	スパゲッティ 砂糖	639	2.8
11	火						
12	水	★夏野菜カレー ★トマトサラダ ☆牛乳寒天	鶏肉 牛乳	ゴーヤ、玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、茄子、胡瓜、椎茸、福神漬 トマト、胡瓜、ブロッコリー 寒天、みかん	米/じゃがいも オリーブ油 砂糖	604	2.3
13	木						
14	金						
17	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆鶏の唐揚げ(梅ソース) ★ひじきと枝豆の和え物	みそ 鶏肉、卵 鰹	大根、人参、しめじ、ねぎ にんにく、生姜、梅干し、キャベツ ひじき、枝豆、パプリカ、牛蒡	米 片栗粉、油、砂糖	574	1.8
18	火	☆ごはん、おみそ汁 ☆魚蒲焼き ★胡瓜とトマトの青じそ和え	みそ 鯛 ちりめんじゃこ	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ かいわれ大根、もやし 胡瓜、トマト、大葉	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	550	2.7
19	水	☆ごはん、スープ ☆夏野菜トマト煮 ☆ごぼう青のり揚げ	卵 鶏肉	にら、玉ねぎ、ねぎ トマト、茄子、玉ねぎ、セロリ、椎茸、オクラ、エリンギ、人参、ピーマン 青のり、牛蒡、レタス	米 油 油、小麦粉	561	1.2
20	木	☆ごはん、オニオンスープ ☆麻婆豆腐 ★長芋ともずくの和え物	鶏肉 豆腐、豚挽き肉、大豆、甜面醤 ちりめんじゃこ、花鰹	玉ねぎ、椎茸 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、生姜 胡瓜、人参、もずく	米 片栗粉、砂糖 長芋、砂糖	611	2.3
21	金	★枝豆ごはん、おみそ汁 ☆鶏の照り焼き ★トマト胡瓜の和え物	厚揚げ、みそ 鶏肉	枝豆/白菜、ねぎ 玉ねぎ、人参、しめじ トマト、ブロッコリー、胡瓜	米/さつまいも 片栗粉	578	2.6
22	土	☆ごはん、おみそ汁 ☆豚肉の生姜焼き ★サラダ	みそ 豚肉	わかめ、人参 玉ねぎ、レタス、かいわれ大根 大根、水菜、胡瓜	米/じゃがいも	581	1.7
24	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆牛皿 ☆豆乳豆腐	みそ 牛肉 豆乳	舞茸、小松菜、人参、ねぎ 椎茸、白ねぎ、玉ねぎ、紅生姜	米 油、砂糖、白滝 葛粉、片栗粉、ごま	641	2.4
25	火	☆ハヤシライス ★胡瓜の和え物 ☆寒天ゼリー	牛肉 油揚げ、白みそ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト 胡瓜、わかめ、梅干し 寒天、みかん	米 砂糖	551	2.7
26	水	☆そば ☆鶏天 ☆ゴーヤごま和え、フルーツ	うずら卵 鶏肉	ねぎ、海苔 ピーマン、茄子、大葉 キャベツ、人参、えのき、ゴーヤ/りんご	そば 小麦粉、油 ごま、砂糖	554	2.7
27	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆豚じゃが ★ワカメと玉ねぎの和えもの	みそ、厚揚げ 豚肉	もやし、白菜、ねぎ 人参、玉ねぎ、さやいんげん 人参、胡瓜、玉ねぎ、わかめ	米 じゃがいも、白滝、砂糖 砂糖	564	2.5
28	金	☆ごはん、水菜ともやしのスープ ☆魚フライ ☆青菜ごま和え ☆みんなでクッキング 青菜のごま和え を作ろう	鶏肉 太刀魚 ちりめんじゃこ	水菜、もやし サニーレタス、キャベツ 小松菜、青梗菜、人参	米 小麦粉、パン粉、油 ごま、砂糖、砂糖	640	1.7
31	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆鮭の塩焼き ★薬味のせ冷奴	豆腐、油揚げ、みそ 鮭	大根、人参、わかめ 大葉 胡瓜、茄子、大葉、ねぎ、冥加、生姜	米/こんにゃく	554	1.8

- ※ 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 とうもろこし、南瓜、トマト、オクラ、ピーマン、
なす、ゴーヤ、鱈、鰯、太刀魚 です。
丹波の食材は 胡瓜、枝豆です。

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	576	23.1	17.2	75.0	2.4
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。