



令和8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	火	梅じゃこごはん、具沢山汁 チャンプル ★無限きゅうり	ちりめんじゃこ / 油揚げ、みそ 豚肉、卵	梅干し、三つ葉 / 人参、大根、ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン 胡瓜、昆布、生姜	米、里芋 ごま油 砂糖、ごま油、ごま	641	2.7
2	水	★ネバネバ冷麺 トマトチーズ和え物 フルーツ	鶏肉、卵 チーズ	トマト、胡瓜、オクラ、キムチ ブロッコリー、トマト りんご	中華麺、長芋、砂糖、ごま油 オリーブ油	550	2.8
3	木	ごはん、おみそ汁 魚竜田揚げ ☆きのこ青菜きなこ和え	豆腐、みそ 鯖 きな粉	大根、人参、わかめ キャベツ 小松菜、えのき、舞茸、法蓮草、人参	米 片栗粉、油 砂糖	621	2.8
4	金	★ごはん、スープ ★回鍋肉 ★マロニー和え物	豚肉、赤みそ 卵	水菜、もやし キャベツ、ピーマン、人参、にんにく 胡瓜、わかめ、人参	米 ごま油、砂糖 マロニー、砂糖	615	1.3
7	月	ごはん、のっぺい汁 魚のあずま煮 ごま豆腐	鶏肉 赤魚、卵 牛乳	大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ もやし、豆苗	米、片栗粉 片栗粉、油、砂糖 葛粉、ごま	592	2.3
8	火	☆夏野菜キーマカレー ★サラダ ヨーグルト	合挽ミンチ、鶏レバー、高野豆腐 ヨーグルト	ゴーヤ、なす、トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 南瓜、人参、玉ねぎ、胡瓜	米	629	2.8
9	水	★ごはん、スープ ★麻婆豆腐 ★切り干し豆苗和え	卵 豆腐、豚挽き肉、大豆、赤みそ	にら、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、生姜 切り干し大根、キャベツ、胡瓜、豆苗	米 片栗粉、砂糖	578	2.4
10	木	ごはん、おみそ汁 肉じゃが トマトワカメ玉ねぎマリネ	油揚げ、みそ 牛肉	大根、白菜、ねぎ 人参、玉ねぎ、さやいんげん トマト、玉ねぎ、わかめ	米 じゃが芋、白滝、砂糖	550	2.8
11	金	★ごはん、スープ ★八宝菜 ★涼拌三絲 みんなでクッキング 涼拌三絲を作ろう	鶏肉 豚肉、海老 卵	玉ねぎ、椎茸、ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、にんにく 胡瓜、人参	米 片栗粉 春雨、ごま油、砂糖、ごま	582	2.2
14	月	ごはん、おみそ汁 牛すき煮 ごぼうの青のり風味	みそ 牛肉、豆腐	白菜、えのき、わかめ、ねぎ 人参、白菜、エリンギ、白ねぎ、玉ねぎ 牛蒡、レタス、青のり	米 白滝、麩、砂糖 油	614	2.4
15	火	ごはん、野菜スープ イワシフライ ★南瓜と芋の和え物	鶏肉 鰯	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ レタス、キャベツ 南瓜、人参、玉ねぎ、胡瓜	米 小麦粉、パン粉、油 じゃが芋	633	1.3
16	水	★キンパごはん、ワカメスープ ★胡瓜梅ソース ★お漬物	牛肉、卵 鶏ささ身 鰹節	小松菜、牛蒡、人参、海苔、胡瓜 / わかめ、玉ねぎ、もやし 胡瓜、梅干し 大根、胡瓜、キャベツ	米、砂糖、ごま、ごま油	578	2.8
17	木	ごはん、おみそ汁 ★魚韓国煮 ★冷奴	みそ 鯖、卵 豆腐、鰹節	牛蒡、しめじ、人参、えのき、ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく、かいわれ大根、もやし 大葉、ねぎ、冥加、生姜	米 ごま、ごま油、砂糖	598	2.8
18	金	★味噌ラーメン ★トマトと大葉おろしのせ ミニ団子	豚肉、赤みそ、みそ ちりめんじゃこ	小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、にんにく 胡瓜、トマト、大根おろし、大葉	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 砂糖 白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉	583	2.7
19	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、じゃが芋	581	1.7
21	月						
22	火						
23	水						
24	木	ごはん、おみそ汁 焼き魚、だし巻き 揚げ大豆	みそ 鯖、卵 大豆、しらす干し	白菜、わかめ、ねぎ もやし	米、麩 ごま、小麦粉、砂糖、油	612	2.4
25	金	★きのこごはん、豚汁 ★高野豆腐甘酢あん ☆さつま芋煮	油揚げ / 豚肉、みそ 高野豆腐	椎茸、えのき、つるむらさき、エリンギ、しめじ、人参 ピーマン、椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜、ブロッコリー	米、砂糖 / こんにやく 片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋、砂糖	636	2.7
26	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
28	月	ごはん、おみそ汁 チキンカツ ☆舞茸キャベツ昆布和え	厚揚げ、みそ 鶏肉	もやし、白菜、ねぎ キャベツ、豆苗、トマト 舞茸、キャベツ、人参、昆布	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖、ごま、ごま油	552	1.8
29	火	ごはん、おみそ汁 魚のカレー揚げ ★コールスローサラダ	油揚げ、みそ 鰯	えのき、ねぎ レタス キャベツ、胡瓜、りんご、パプリカ	米、じゃが芋、こんにやく 砂糖、片栗粉、油	558	1.9
30	水	ごはん、おみそ汁 牛と豆腐煮込み ★胡瓜トマト和え	みそ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ	大根、人参、わかめ、白菜、ねぎ 人参、エリンギ、玉ねぎ、白ねぎ、白菜 胡瓜、トマト、大葉	米 砂糖 砂糖	577	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 さつま芋、大葉、ゴーヤ、舞茸、オクラ、なす、
ミウガ です。

丹波の食材は 胡瓜、つるむらさき、にんにく、大葉 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	594	21.8	20.5	73.8	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。