



# 平成30年度10月献立表



## ワークセンター豊新

ひょうび 日(曜日)	こんだて 献立	さいりょう 材料			I補 <sup>※</sup> kcal	えんぶん 塩分 g
		ちくにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を 整える	エネルギー源 になる		
1日(月)	ごはん、魚の生姜煮、 ☆白和え、赤出汁	さかな とうふ 魚、豆腐、 厚揚げ	生姜、キャベ ツ、ひじき、☆ 人参、水菜、葉 わぎ	こめ 米、 こんにやく	602	2.4
2日(火)	ごはん、☆牛肉のブルコギ風、 きゅうりの酢の物、中華スープ	ぎゅうにく しょうす 牛肉、しらす干 し、卵	たまご 玉ねぎ、もやし、☆人 参、ピーマン、わかめ、 きゅうり、小松菜	こめ 米、ごま油、ご ま	555	2.0
3日(水)	☆きのこごはん、焼き魚、 高野豆腐の炊き合わせ、 フルーツ、すまし汁	あぶらあ 油揚げ、さかな、とう ふ 腐	しいたけ ☆椎茸、☆えのき、 ☆しめじ、レタス、 ひき、白菜	こめ 米、 こんにやく	624	2.6
4日(木)	ごはん、鶏の唐揚げ、 コールスローサラダ、☆みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵	しょうが 生姜、キャベツ、 ブロッコリー、大 いこん 人参、わか め	こめ 米、あぶら 油	624	2.2
5日(金)	ごはん、☆魚の野菜あんかけ、 ☆芋煮、そば米汁	さかな 魚	ただけのこ、しいたけ、に んじん、玉ねぎ、ピーマン、 ほうろ、大根	こめ 米、☆さつまい も、そば米	568	1.7
9日(火)	ごはん、★魚の梅煮、 ☆切干大根の炒め煮、かき玉汁	さかな あぶらあ 魚、油揚げ、い んげん豆、たまご 卵	うんぼ、きりぼし ★蓮干し、切干大 いこん 人参、☆椎 茸、玉ねぎ	こめ 米、 こんにやく、あぶら 油	575	2.2
10日(水)	ごはん、☆豚の生姜焼き、 ☆さつまいもの利休揚げ、 みそ汁	ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ、☆人 参、生姜、キャ ベツ、水菜	こめ 米、あぶら 油、☆さつ まいも、ごま	605	2.5
11日(木)	ごはん、鮭ハンバーグ、 ☆かぼちゃサラダ、 コンソメスープ	さけ 鮭、合挽き肉、 たまご 卵、チーズ	たまご 玉ねぎ、☆南 瓜、レタス、セ ロリ	こめ 米、パン粉、あぶら 油	558	1.6
12日(金)	肉うどん、☆きんぴら根菜、 ◇ごま豆腐、フルーツ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 牛肉、牛乳、い んげん豆	たまご 玉ねぎ、葉ねぎ、年 ほろ、人参	うどん、こんに やく、ごま あぶら 油、ごま	575	2.3
15日(月)	ごはん、☆魚のホイル焼き、 春雨サラダ、みそ汁	さかな あつあ 魚、厚揚げ	☆しめじ、玉ねぎ、 アスパラガス、☆人 参、きゅうり、レタス	こめ 米、バター、春 さめ 雨、ごま	551	2.6
16日(火)	明太子スパゲッティ、 ☆温野菜サラダ、チーズ、 野菜スープ	めんたいこ 明太子、チーズ	かぼちゃ、にんじん ☆南瓜、人参、キャ ベツ、玉ねぎ	スパゲッティ、 オリーブ油、 じゃがいも	560	2.6
17日(水)	ごはん、魚の煮付け、 揚げ大豆、☆沢煮椀	さかな だいず 魚、大豆、しらす 干し、豆腐	にんじん ☆人参、☆しめ じ、☆椎茸、☆ まいたけ	こめ 米、ごま、こむぎ 粉、油	614	2.6

18日(木)	ごはん、タンドリーチキン、 グリーンサラダ、フルーツ、 ☆オニオンスープ	とりにく 鶏肉、 ヨーグルト	ブロッコリー、レタス、 ミニトマト、胡瓜、玉ね ぎ、☆人参	こめ 米	566	1.6
19日(金)	☆さつまいもごはん、 魚の塩焼き、出汁巻き卵、 ☆五目煮豆、☆みそ汁	さかな たまご だいず 魚、卵、大豆	ごぼう、にんじん 牛蒡、☆人参、たま ごのこ、白菜、玉 ねぎ、☆しめじ	こめ 米、☆さつまい も、油、こんに やく	646	2.2
22日(月)	ごはん、魚の幽庵焼き、 ☆さつまいものレモン煮、 フルーツ、☆豚汁	さかな ぶたにく 魚、豚肉	レモン、もやし、 ☆人参、だいこん、☆ エリンギ	こめ 米、☆さつまいも、 こんにやく、じゃが いも、ごま油	609	2.2
23日(火)	パン、☆鶏のクリーム煮、 ☆切干大根ともやしのナムル、 フルーツ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳	たまご 玉ねぎ、☆しめ じ、☆人参、きり ぼし、大根、もやし	パン、じゃがい も、オリーブ 油、油、ごま	552	2.0
24日(水)	ごはん、魚の甘辛ごま風味、 こんにやくと大根の田楽、 ☆きのこスープ	さかな たまご 魚、卵	レタス、だいこん、☆え のき、☆しめじ、玉 ねぎ	こめ 米、小麦粉、ご ま、こんにやく	552	2.4
25日(木)	ごはん、◇チーズダブル麻婆豆 腐、鶏ときゅうりの和え物、 わかめスープ	とうふ だいず せ 豆腐、大豆、豚 挽き肉、チーズ	たまご 玉ねぎ、葉ねぎ、☆ 人参、きゅうり、レタ ス、わかめ	こめ 米、ごま、ごま 油	576	2.7
26日(金)	ごはん、☆魚とキャベツのチーズ 入りみそバター炒め、温奴豆 腐、☆すまし汁	さかな チーズ、とう ふ 魚、チーズ、豆 腐、厚揚げ	キャベツ、☆しめ じ、白ねぎ、えだめ 豆、しいたけ、きぬ さや	こめ 米	609	2.7
30日(月)	ごはん、他人煮、 ☆かぶの柚漬け、みそ汁	ぎゅうにく たまご あぶらあ 牛肉、卵、油揚 げ	たまご 玉ねぎ、☆エリン ギ、葉ねぎ、☆か ぶ、柚子、小松菜	こめ 米	552	2.5
31日(火)	★黒枝豆ごはん、魚の竜田揚げ、 もずく酢、☆野菜スープ	さかな 魚	くろえだまめ ★黒枝豆、もずく、甜 瓜、レタス、みょうが、 たまご 玉ねぎ、☆人参	こめ 米、片葉粉、 じゃがいも	562	2.2

※ メニューを変更する場合がありますがご了承ください。また、魚の種類によって調理法を変える場合がありますが、ご了承ください。

※ ☆は旬の食材、★は丹波やワークセンター豊新の畑で収穫した食材を使用します。特に丹波の減農薬野菜を、積極的にメニューにとり入れています！！

※ ◇は健康レシピ集〜カルシウム編〜に記載しているメニューです。

※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬の新米で五分づきにし、不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>を摂取しています。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	585.0	26.9	19.2	75.7	2.0
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準2015に基づいて作成していますが、個人に合った食事を設定し、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。脂質の量は基準に近づけるように設定しています。