



# 平成30年度12月献立表



## ワークセンター豊新

日(曜日)	献立	材料			1人分 - kcal	たんぱく質 塩分 g
		ちくちくになる	からだの調子を整える	エネルギー源になる		
3日(月)	ご飯、魚のごま焼き、 きりぼしだいこん、いたに、とんじる 切干大根の炒め煮、豚汁	さかな、たまご、あぶら 魚、卵、油揚げ	キャベツ、切干大根、人参、レタス、 ☆大根、葉ねぎ	こめ、ごま、あぶら 米、ごま、油	563	1.9
4日(火)	ご飯、親子煮、 ☆かぶと大根の柚漬け、 フルーツ、真沢山みそ汁	とりく、たまご 鶏肉、卵、 あぶら 油揚げ	たまご、しめじ、☆かぶ、 ☆大根、☆柚子、☆ 小松菜、葉ねぎ、 ☆人参	こめ 米	570	2.0
5日(水)	ご飯、魚のタンドリー風、 ☆コールスローサラダ、 野菜スープ	さかな、ヨーグル ト、たまご 魚、ヨーグル ト、卵	バナナ、干し葡萄、玉ねぎ、 キャベツ、レタス、 ☆ブロッコリー	こめ、あぶら 米、油	581	1.9
6日(木)	ご飯、鶏のチーズ焼き、 ☆白菜とリンゴのサラダ、 すまし汁	とりく 鶏肉、チーズ	キャベツ、☆白菜、 林檍、もやし、わか め、葉ねぎ	こめ、あぶら 米、油、ごま、 ごま油	553	2.3
7日(金)	☆鯖とまいたけの炊き込みご 飯、じゃがいもと系こんにやく の煮物、フルーツ、豚汁	さかな、豚肉 鯖、豚肉	舞茸、人参、☆大 根、玉ねぎ、もや し、葉ねぎ	こめ、じゃがい も、ごま油、こ んにやく	620	2.8
10日(月)	ご飯、魚の幽庵焼き、 ☆大根炊き、フルーツ、赤出汁	さかな、あぶら 魚、油揚げ	大葉、柚子、☆大 根、葉ねぎ	こめ 米	609	2.6
11日(火)	☆カレーライス、 ☆グリーンサラダ、 フルーツヨーグルト	とりく 鶏肉、 ヨーグルト	☆蓮根、玉ねぎ、☆人 参、レタス、キャベツ、 胡瓜、ミニトマト	こめ、☆さつまい も、こんにやく	562	1.7
12日(水)	ご飯、魚の味噌煮、 ☆小松菜のナッツ和え、 すまし汁	さかな、とうふ 魚、豆腐	しょうが、☆白菜、椎 茸、葉ねぎ	こめ、ピーナツ 米、ピーナツ	589	2.6
13日(木)	ご飯、☆ヤーコンと豚肉のオイ スター炒め、☆もやしのナム ル、中華スープ	ぶたにく 豚肉	葉ねぎ、しょうが、もやし、 切干大根、☆人参、玉ねぎ、 わかめ	こめ、☆ヤーコン、 ☆さつまいも、 あぶら 油、ごま油、ごま	566	2.8
14日(金)	ご飯、魚のケチャップあんか け、☆温野菜サラダ、卵スープ	さかな、たまご 魚、たまご	たけのこ、椎茸、☆人 参、玉ねぎ、☆南瓜、 キャベツ、えのき、葉ねぎ	こめ、あぶら 米、油、ごま 油、じゃがいも	600	2.6
17日(月)	パン、☆冬野菜のクリームシ チュウ、コーンサラダ(和風ド レッシング)、フルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳	玉ねぎ、☆白菜、し めじ、☆人参、コー ン、レタス、胡瓜	パン、あぶら、じゃ がいも、小麦粉	612	2.5

18日(火)	ご飯、魚の塩焼き、だし巻き 卵、☆白菜と法蓮草のごま和 え、みそ汁	さかな、あぶら 魚、油揚げ	☆白菜、☆ほうれん草、 ☆人参、わかめ、葉ねぎ	こめ、ごま、 米、ごま、 麩	567	2.4
19日(水)	ご飯、☆牛肉のブルコギ風、 春雨サラダ、☆中華スープ	ぎゅうにく、たまご 牛肉、卵	玉ねぎ、もやし、☆ 人参、ピーマン、☆ 小松菜	こめ、ごま油、ご ま、春雨	575	2.0
20日(木)	ご飯、魚の照り煮、 ◇ごま豆腐、☆真沢山すまし汁	さかな、ぎゅうにゅう 魚、牛乳	しょうが、キャベツ、☆ かぶ、えのき、白 菜、葉ねぎ	こめ、ごま 米、ごま	569	2.3
21日(金)	ご飯、☆塩ちゃんこ鍋、 ☆こんにやくと人参の炒め煮、 フルーツ	ぶたにく、とりく 豚肉、鶏肉、 厚揚げ	☆大根、☆白菜、 白ねぎ、玉ねぎ、 ☆人参、レタス	こめ、こんにやく、 ごま	605	2.5
25日(火)	ピラフ、鶏の唐揚げエビフライ 添え、豆腐サラダ、 コーンスープ	とりく、たまご、とうふ 鶏肉、卵、豆腐	玉ねぎ、☆人参、コー ン、しょうが、キャベツ、レ タス、もやし、葉ねぎ	こめ、バター、油、小 麦粉、パン粉、ご ま、ごま油	639	2.5
26日(水)	ご飯、魚の甘辛ごま風味、 ☆もやしと小松菜の和え物、 ☆みそ汁	さかな、ぶたにく 魚、豚肉、 厚揚げ	もやし、☆小松菜、 ☆人参、☆大根、葉 ねぎ	こめ、小麦粉、ご ま、こんにやく	640	2.5
27日(木)	ご飯、豚の生姜焼き、 ぎゅうりとわかめの酢の物、 ☆みそ汁	ぶたにく 豚肉、ちりめん じゃこ、油揚げ	玉ねぎ、☆人参、生 姜、キャベツ、胡 瓜、わかめ、☆大根	こめ、あぶら 米、油	558	1.9
28日(金)	年越しそば、 ☆ヤーコンのかき揚げ、 フルーツ	エビ	葉ねぎ、玉ねぎ、☆ 人参、ピーマン、 キャベツ	そば、あぶら、かたく 蕎麦、油、片葉 粉、☆ヤーコン、 ☆さつまいも	638	2.4

※ 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、その時に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、★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	590.0	25.0	20.5	75.3	2.2
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、個人に合った食事量を設定し、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。