

平成30年度4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	ざいりょう 材料			I補* - kcal	えんぶん 塩分 g
		ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー源 になる		
2日(月)	ごはん 鶏肉の唐揚げ ☆春雨サラダ、かき玉汁	とりにく 鶏肉、たまご	☆セロリ、人 んじん 参、キャベツ、 わかめ	こめ 米、餃子の皮	569	2.5
3日(火)	ごはん、魚の味噌煮、 ◇ひじきの白和え すまし汁	さかなとうふ 魚、豆腐	ひじき、人 んじん 参、キャベ ツ	こめ 米	567	2.6
4日(水)	☆ハヤシライス、◇じゃこのパ リパリサラダ、フルーツ	ぎゅうにく 牛肉、ちりめん じゃこ	たま ご 玉ねぎ、人 んじん 参、レタス、 きゅうり	こめ 米	580	2.0
5日(木)	ごはん、魚の柚庵焼き、 小松菜と油揚げの和え物、 赤だし	さかなあぶらあ 魚、油揚げ	こまつな 小松菜、わか め、キャベツ	こめ 米	559	2.0
6日(金)	ごはん、☆新玉たっぷり豚の生 姜焼き、☆ポテトサラダ、 みそ汁、フルーツ	ぶたにく 豚肉	☆新玉ねぎ、☆ セロリ、人 んじん 参	☆新じゃが、こめ 米	630	2.7
9日(月)	ごはん、魚の塩焼き ☆きんぴらごぼう、 赤だし	さかな 魚	☆セロリ、ごぼ う、人 んじん 参、わか め	こめ 米	557	2.2
10日(火)	☆ポークカレーライス ☆コールスローサラダ ☆キウイソースヨーグルト	ぶたにく 豚肉、ヨーグル ト	☆新キャベツ、 ☆新玉ねぎ、☆ キウイ	☆新じゃが、こめ 米	595	2.2
11日(水)	ごはん、魚の照り煮 ☆長芋の酢の物 すまし汁	さかな 魚	☆長芋、☆春 キャベツ、わか め	こめ 米	568	2.7
12日(木)	ごはん、☆八宝菜、 切干大根と胡瓜の和え物、 中華スープ、フルーツ	ぶたにく 豚肉	☆新玉ねぎ、き り 干し大根、 きゅうり	こめ 米	582	2.1
13日(金)	ごはん、☆チキンカツ、 ☆イカとわけぎのぬた和え みそ汁	とりにく 鶏肉、イカ	☆わけぎ、☆春 キャベツ、☆長 芋	こめ 米、パン粉	628	2.7

16日(月)	ごはん、魚の塩麹焼き、 切干大根の炒め煮、 みそ汁	さかなあぶらあ 魚、油揚げ	きりほだいこん 切干大根、人 んじん 参、わかめ、ネ ギ	こめ 米	552	2.8
17日(火)	パン、☆クリームシチュー、 グリーンサラダ、チーズ	とりにく 鶏肉、チーズ	☆新玉ねぎ、レ タス、水 菜	☆新じゃが、パ ン	627	2.7
18日(水)	ざるそば、 ☆鶏・筍・牛蒡の天ぷら、 フルーツ	とりにく 鶏肉、チーズ	☆筍、ごぼ う、 ねぎ、にんじん	☆長芋、そば	638	2.3
19日(木)	ごはん、☆回鍋肉、 もやしと青梗菜のナムル わかめスープ	ぶたにく 豚肉、牛乳	☆キャベツ、も やし、青 梗菜	こめ 米	556	2.4
20日(金)	ごはん、☆魚の梅煮 ◇ごま豆腐、赤だし	さかなぎゅうにゅう 魚、牛乳	☆梅干し、☆そ ら豆、青 梗菜	こめ 米	554	2.5
23日(月)	ごはん、魚のごま焼き なすの煮浸し、☆みそ汁	さかな 魚	なす、キャベ ツ、☆新玉 ねぎ	こめ 米、ごま	593	2.5
24日(火)	ごはん、鶏肉のソテー ☆新じゃがのチーズ焼き、 ☆野菜スープ	とりにく 鶏肉、チーズ	☆春キャベツ、 ☆セロリ、☆新 たま ご 玉ねぎ	☆新じゃが、こめ 米	574	2.4
25日(水)	めんたいこ 明太子スパゲッティ ☆温野菜サラダ、 ☆きのこスープ、フルーツ	めんたいこ 明太子	☆アスパラ、か ぼちゃ、☆しい たけ	スパゲッティ	575	2.1
26日(木)	ごはん ☆牛肉の時雨煮、 酢の物、すまし汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉、豆腐	☆新玉ねぎ、 きゅうり、わか め	こめ 米	557	2.6
27日(金)	ごはん、☆魚の南蛮漬 ☆筑前煮、かき玉汁	さかなたまご 魚、卵	☆新玉ねぎ、☆ 筍、れんこん	こめ 米	555	2.6

- ※ メニューを変更す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B₁を摂取しています。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
2ヶ月平均	577	26.1	19.5	73.4	2.4
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 食生活改善推進員に基づいて基準値を作成しています。