



平成30年度6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 kcal	たんぱく質 塩分 g
		ちやくにく 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		
1日(金)	ごはん、豚肉とごぼうの柳川風、 ☆いんげんのごま和え、 チーズ、みそ汁	豚肉、たまご いんげん豆、 チーズ	ごぼう、たまご ぎ、人参、わか め、なす	ごはん	635	2.3
4日(月)	ごはん、魚の塩焼き、 だし巻き卵、☆じゃこと胡瓜の 酢のもの、赤だし	さかなたまご 魚、卵、 ちりめんじゃ こ、油揚げ	☆胡瓜、わか め、だいこん は ぎ	ごはん	577	2.5
5日(火)	★梅しそ冷やしうどん、 ミニおにぎり、揚げ大豆、 フルーツ	だいず 大豆、 しらす干し	わかめ、しそ、 ★梅干し、葉ね ぎ	うどん、ごはん	645	2.5
6日(水)	ごはん、魚のもみじ焼き、 ひじきの煮物、すまし汁	さかな あつあ 魚、厚揚げ、 とうふ 豆腐	にんじん 人参、しいた け、葉ねぎ	ごはん、 こんにやく	568	2.0
7日(木)	たこ入り散らし寿司、 さつま芋の利休揚げ、 フルーツ、にゅうめん	たこ、たまご	ごぼう、にんじん れんこん 蓮根、レタス、 わかめ	ごはん、そうめん 米、素麺	575	2.4
8日(金)	ごはん、魚の野菜あんかけ、 チャプチェ風サラダ、 わかめスープ	さかな ぎゅうにく 魚、牛肉	たけのこ 筍、しいたけ、 にんじん たま 人参、玉ねぎ、 こまつな 小松菜、わかめ	ごはん	553	2.7
11日(月)	ごはん、魚のレモンマスタード ソースがけ、☆グリーンサラ ダ、フルーツ、すまし汁	さかな 魚	キャベツ、レモ ン、フロッコ リー、☆胡瓜	ごはん	617	2.0
12日(火)	☆たっぷり夏野菜のカレーライ ス、海藻サラダ、 フルーツヨーグルト	とりにく 鶏肉、 しらす干し、 ヨーグルト	☆ピーマン、☆新じゃが いも、人参、法蓮草、わ かめ、もやし	ごはん	591	2.4
13日(水)	ごはん、☆魚と夏野菜の南蛮漬 け、イカと小松菜のぬた和え、 みそ汁	さかな 魚、イカ、 あぶらあ 油揚げ	☆ピーマン、な す、☆パプリ カ、こまつな 菜	ごはん	642	2.2
14日(木)	ごはん、鶏の唐揚げ、 ◇じゃこのパリパリサラダ、 フルーツ、すまし汁	とりにく たまご 鶏肉、卵、 ちりめんじゃ こ、とうふ 豆腐	しょうが 生姜、キャバ ツ、☆胡瓜、み ずな 菜	ごはん、ごま	590	2.0
15日(金)	ごはん、魚のホイル焼き、 きんぴらごぼう、みそ汁	さかな あつあ 魚、厚揚げ	しめじ、たま ご、ごぼう、に んじん 人参、キャベツ	ごはん	631	2.4

18日(月)	ごはん、魚のナッツ焼き、 だいこん 大根とこんにやくの味噌田楽、 すまし汁	さかな あつあ 魚、厚揚げ	キャベツ、だ 大 根、大葉、葉ね ぎ	ごはん、 こんにやく、 ごま	608	2.0
19日(火)	パン、☆ラタトゥイユ、 たまご 卵とアボカドサラダ、チーズ	たまご とりにく 卵、鶏肉、 チーズ	なす、☆ズッキーニ、セ ロリ、たまご たまご、☆ピーマ ン、アボカド	パン	580	2.0
20日(水)	ごはん、魚のごま焼き、 かぼちゃ 南瓜の含め煮、豚汁	さかな ぎゅうにく 魚、豚肉	かぼちゃ にんじん 南瓜、人参、も やし、だいこん やし、大根、エ リンギ	ごはん、きいも 米、芋、 こんにやく、 じゃがいも	637	2.7
21日(木)	ごはん、★梅しそ冷しゃぶ、 スパゲッティサラダ、 フルーツ、きのこスープ	ぎゅうにく 豚肉	☆胡瓜、★梅干し、 ☆しそ、☆トマト、 えのき、しめじ	ごはん、 米、 スパゲッティ	587	2.1
22日(金)	ごはん、魚のフライ、 おんやさい 温野菜サラダ、みそ汁	さかな たまご 魚、卵	キャベツ、かぼちゃ 南瓜、人参、大 根、人参、フロッコリー、 わかめ、だいこん 大根	ごはん、 米、 とうもろこし、 さつまいも	642	2.0
25日(月)	ごはん、魚のカレーパン粉焼き、 ☆ポテトサラダ、 ☆トマトスープ	さかな たまご 魚、卵	キャベツ、に んじん 人参、☆胡瓜、たま ご ねぎ、☆トマト	ごはん、 米、 じゃがいも	641	2.0
26日(火)	ごはん、ヒレカツ、 ながいも ☆長芋ときゅうりの酢のもの、 みそ汁	ぎゅうにく たまご 豚肉、卵、 しらす干し、 とうふ 豆腐	☆胡瓜、だいこん 大根、 葉ねぎ、キャベ ツ	ごはん、ながいも 米、長芋、麩	577	2.4
27日(水)	ごはん、魚のムニエル、 コールスローサラダ、 コンソメスープ	さかな たまご 魚、卵	キャベツ、レタ ス、だいこん 大根、わか め	ごはん、 米、 じゃがいも	613	2.0
28日(木)	☆冷やし中華麺、 ミニおにぎり、 ☆高野豆腐卵とじ、フルーツ	とりにく たまご 鶏肉、卵、 とうふ 豆腐	☆胡瓜、☆ミニトマ ト、わかめ、もや し、☆いんげん 豆	ごはん 米	628	2.6
29日(金)	ごはん、魚の味噌煮、 こまつな 小松菜の白和え、☆すまし汁	さかな とうふ 魚、豆腐、 あつあ 厚揚げ	こまつな にんじん 小松菜、人参、 ひじき、しいた け、☆絹さや	ごはん、ごま 米、ごま	607	2.0

- ※ 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)			
月平均	609.0	27.2	20.4	77.7	2.1
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 食事摂取基準2015に基づいて基準値を作成しています。