

# 平成30年度8月献立表

## ワークセンター豊新

日(曜日)	献立	材料			I初* kcal	えんぶん 塩分 g
		ちにく 血や肉になる	からだちよし 体の調子を ととの 整える	エネルギー源 になる		
1日(水)	にんじんご飯、魚の塩焼き、 鶏ときゅうりの和え物、 みそ汁	あぶらあ 油揚げ、魚、 とりにく 鶏肉、豆腐	にんじん 人参、胡瓜、も やし、わかめ、 葉ねぎ	こめ 米	641	2.4
2日(木)	ご飯、 ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜の韓国風炒め、 ☆野菜スティック、春雨スープ	ぎゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ、もや し、ニラ、☆胡 うり にんじん だいこん 瓜、人参、大根	こめ 米、ごま油、 はるさめ 春雨	602	2.0
3日(金)	ご飯、魚のレモン蒸し、 きのこのソテー、フルーツ、 貝沢山野菜スープ	さかな 魚、豆腐、 あぶらあ 油揚げ	レモン、玉ねぎ、し いたけ、しめじ、え のき、人参、白菜	こめ 米、サラダ油、 じゃがいも	558	2.3
6日(月)	ご飯、魚の香草焼き、 ☆なすとピーマンの煮浸し、 赤だし	さかな あつあ 魚、厚揚げ	レタス、バジ ル、☆茄子、☆ ピーマン、大根	こめ 米	555	2.4
7日(火)	パン、豚カツ、海藻サラダ、 ☆トマトと卵のスープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵	キャベツ、わか め、きくらげ、玉 ねぎ、☆トマト	パン	630	2.2
8日(水)	ご飯、鮭の甘辛煮ごま風味、 ☆もやしのコールスロー、豚汁	さかな ぶたにく 魚、豚肉	キャベツ、もや し、人参、☆胡 うり だいこん 瓜、大根	こめ 米、ごま、 こんにやく	597	2.2
9日(木)	☆散らし寿司、冬瓜煮、 ◇ごま豆腐、すまし汁	たまご あつあ 卵、厚揚げ、 ぎゅうにく 牛乳	きゅうり とう 胡瓜、☆冬 かん 瓜、カイワレ大 いこん 根、のり、椎茸	こめ 米、ごま	553	2.0
10日(金)	ご飯、☆イカの南蛮漬け、 きのこたっぷりナムル、 フルーツ、☆南瓜のみそ汁	イカ	☆ピーマン、玉ねぎ、 椎茸、えのき、 もやし、☆南瓜	こめ 米、サラダ油、 ごま	559	2.5
16日(木)	ご飯、★魚の梅煮、 ☆冬瓜のそぼろあんかけ、 フルーツ、みそ汁	さかな とり 魚、鶏ひき肉、 あつあ 厚揚げ	しょうが うめぼ 生姜、★梅干し、 とうがん たま 冬瓜、玉ねぎ、 はくさい は 白菜、葉ねぎ	こめ 米	592	2.2
17日(金)	ご飯、 ◇なす入りダブル麻婆豆腐、 ☆マロニーサラダ、卵スープ	とうふ だいず 豆腐、大豆、 ぶた 豚ひき肉、たまご 卵	なす しろ 茄子、白ねぎ、に んじん 人参、☆胡瓜、えの き、葉ねぎ	こめ 米、マロニー	608	2.0
20日(月)	ご飯、魚のごま焼き、 ☆マカロニサラダ、すまし汁	さかな 魚	きゅうり ☆胡瓜、☆ミニト マト、玉ねぎ、し たす、葉ねぎ	こめ 米、ごま、 マカロニ	593	2.0

21日(火)	ご飯、ゆで豚の香味ダレかけ、 きんぴらごぼう、野菜スープ	ぶたにく 豚肉	バジル、わかめ、も やし、ごぼう、人参、 たまご 玉ねぎ、キャベツ	こめ 米、ごま油、 こんにやく、 ごま	587	2.0
22日(水)	ご飯、魚の幽庵焼き、 たまご 卵とアボカドのサラダ、みそ汁	さかな たまご 魚、卵、豆腐	キャベツ、アボ カド、大根、玉 ねぎ、葉ねぎ	こめ 米、麩	556	2.1
23日(木)	☆夏野菜とトマトのスパゲッ ティ、◇大豆入りパリパリサラ ダ、チーズ、コンソメスープ	ツナ、ちりめん じゃこ、だいず、 チーズ	なす ☆茄子、☆トマ ト、☆ズッキー ニ、みずな、たまご 水菜、玉ねぎ	スパゲッティ、 オリーブ油	602	2.7
24日(金)	ご飯、魚フライ野菜添え、 ☆きゅうりとミョウガの酢の 物、すまし汁	さかな とうふ 魚、豆腐、たまご 卵	ブロッコリー、キャ ベツ、☆胡瓜、☆ ミョウガ、わかめ	こめ 米、 スパゲッティ	551	2.0
27日(月)	ご飯、魚の南蛮漬け、 豆腐サラダ、みそ汁	さかな とうふ 魚、豆腐	たまご 玉ねぎ、人参、し めじ、コーン、大 いこんは 根、葉ねぎ	こめ 米、ごま油、 ふ 麩	592	2.1
28日(火)	ご飯、鶏の唐揚げ、 ☆春雨ときゅうりの酢のもの、 みそ汁	とりにく たまご 鶏肉、卵	しょうが 生姜、キャベツ、 ☆胡瓜、レタス、 はくさい 白菜	こめ 米、はるさめ 春雨	635	2.4
29日(水)	ご飯、魚のムニエル、 ☆スパゲッティサラダ、 野菜スープ	さけ たまご 鮭、卵	キャベツ、☆胡 うり にんじん 胡 瓜、人参、☆南 ぼちやま 瓜、玉ねぎ	こめ 米、 スパゲッティ	564	2.1
30日(木)	ざるそば、ミニいなり寿司、 ひじきと大豆の煮物、フルーツ	だいず あぶらあ 大豆、油揚げ	は 葉ねぎ、のり、 ひじき、人参	そば、ながいも 蕎麦、長芋、 ごま、 こんにやく	615	2.6
31日(金)	生姜めし、魚のもみじ焼き、 ☆なすの炒め物、みそ汁	しょうが あぶらあ 生姜、魚	しょうが にんじん な 生姜、人参、☆茄 す 子、☆ピーマン、 しろ しろ、だいこん 白ねぎ、大根	こめ 米	564	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。
- ※ ☆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〜に載っ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	591.0	25.8	20.6	73.2	2.1
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、特に塩分は摂りすぎず、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。