



平成30年度9月献立表



ワークセンター豊新

日(曜日)	献立	材料			1人分 - kcal	塩分 g
		血や肉になる	からだの調子を整える	エネルギー源になる		
3日(月)	ご飯、魚の塩焼き、だし巻き卵、☆いんげんの和え物、赤だし	魚、卵、☆いんげん豆、油揚げ	もやし、大根、葉ねぎ、レタス	米、油	631	2.1
4日(火)	ご飯、豚のんにく醤油焼き、根菜サラダ、フルーツ、野菜スープ	豚肉	玉ねぎ、にんにく、牛蒡、大根、蓮根、人参	米、じゃがいも	594	2.0
5日(水)	とうもろこしご飯、魚のごま焼き、☆焼きなす、みそ汁	魚	サラダ菜、ミニトマト、☆なす、白菜、葉ねぎ	米、とうもろこし、ごま、さつまいも	599	2.0
6日(木)	☆さっぱりすだちうどん、揚げ大豆、フルーツ	卵、油揚げ、大豆、しらす干し	☆すだち、☆オクラ、胡瓜、ミニトマト、もやし	うどん、ごま、小麦粉、油	573	2.6
7日(金)	ご飯、魚のみそオイル焼き、◇じゃこのパリパリサラダ、☆貝だくさんすまし汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐	しめじ、玉ねぎ、ピーマン、人参、大根、白菜、☆椎茸	米、バター、油	558	2.0
10日(月)	ご飯、魚の紅葉焼き、☆里芋の煮ころがし、みそ汁	魚、厚揚げ	人参、絹さや、白菜、葉ねぎ	米、里芋、こんにゃく、さつまいも	581	2.6
11日(火)	ポークカレー、グリーンサラダ、フルーツヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、レタス、胡瓜、ミニトマト	米、じゃがいも、油	598	1.7
12日(水)	ご飯、☆魚の野菜あんかけ、☆もやしのバター醤油炒め、みそ汁	魚、☆いんげん豆、油揚げ	たけのこ、☆椎茸、人参、玉ねぎ、もやし、白菜、わかめ	米、油、バター、ごま、麩	599	2.7
13日(木)	ご飯、鶏の唐揚げ、ごぼうサラダ、☆きのこスープ	鶏肉、卵	しょうが、キャベツ、牛蒡、人参、えのき、☆しめじ、玉ねぎ	米、油、こんにゃく、ごま	592	2.0
14日(金)	ご飯、魚の甘辛ごま風味、☆ミニゴーヤチャンプルー、☆すまし汁	魚、豆腐、卵、豚肉、厚揚げ	レタス、トマト、☆ゴーヤ、玉ねぎ、人参、☆椎茸、絹さや	米、小麦粉、ごま、油	609	2.0

18日(火)	★鮭ちらし寿司、おきつね春巻き、フルーツ、すまし汁	魚、タコ、卵、油揚げ、豚ひき肉	★梅干し、胡瓜、コーン、人参、ニラ、もやし、レタス、大根	米、ごま	596	1.8
19日(水)	ご飯、◇ダブル麻婆豆腐、春雨サラダ、わかめスープ	豆腐、大豆、豚ひき肉	玉ねぎ、葉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ	米、春雨、ごま油、ごま	569	1.8
20日(木)	ご飯、魚の南蛮漬け、ひじきの炒め煮、みそ汁	魚、厚揚げ	玉ねぎ、パプリカ、セロリ、人参、白菜、葉ねぎ	米、小麦粉、油	615	1.6
21日(金)	和風スパゲッティ、卵とアボカドとチーズのサラダ、フルーツ、じゃがいもスープ	ツナ、卵、チーズ、牛乳	☆しめじ、☆まいたけ、えのき、玉ねぎ、ブロッコリー、アボカド	スパゲッティ、バター、じゃがいも	606	2.6
25日(火)	ご飯、☆魚の幽庵焼き(すだち添え)、イカとネギの酢みそ和え、豚汁	魚、イカ、豚肉	☆すだち、白ねぎ、もやし、人参、大根、エリンギ	米、こんにゃく、じゃがいも	608	2.6
26日(水)	ご飯、タンダリーチキン、マカロニサラダ、野菜スープ	鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、トマト、ブロッコリー、胡瓜、玉ねぎ、人参	米、マカロニ	638	2.6
27日(木)	ご飯、★魚の梅みそ焼き、おからサラダ、フルーツ、すまし汁	魚、おから、厚揚げ	★梅干し、人参、胡瓜、コーン、白菜、葉ねぎ	米	634	1.8
28日(金)	ご飯、☆なすと豚バラのみそ炒め、きゅりとタコの酢の物、かき玉汁	豚肉、タコ、卵	☆なす、玉ねぎ、人参、胡瓜、わかめ、えのき	米、ごま油	601	1.7

- ※ 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	600.0	26.5	21.1	73.9	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。