



16	すい水	ごはん とりにく たつたあ 鶏むね肉の竜田揚げ いろど 彩りなます みそ汁	とりにく 鶏肉  みそ いわし 味噌、鰯	しょうが もやし、生姜、オレンジ、パプリカ  大根、人参、胡瓜 こまつな 小松菜、えのき、ごぼう	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	590	2.1
17	もく木	ごはん さけ ゆずこしょうや 鮭の柚子胡椒焼き かぼちゃのもの 南瓜の煮物 みそ汁	さけ 鮭  ちりめんじゃこ みそ とうふ あぶらあ 味噌、豆腐、油揚げ	しょうが りんご、生姜、にんにく、レタス かぼちゃ 南瓜、いんげん キャベツ、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦  さつまいも	555	2.8
18	きん金	ごはん チンジャオロース  だいこん あ 大根のキムチ和え たまご 卵スープ	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 あつあ とりにく たまご 厚揚げ、鶏肉、卵	たけのこ たま 筍、ピーマン、玉ねぎ、レタス、パプリカ だいこん こまつな はくさい 大根、小松菜、白菜キムチ たまご は 玉ねぎ、にら、葉ねぎ	こめ 米 さんおんとう あぶら さんおんとう、あぶら 三温糖、こま油	552	2.6
19	とん						
20	にち日						
21	げつ月	まめ 豆ごはん ししやもの天ぷら きりぼしだいこんにつ 切干大根の 煮付け みそ汁	ししやも あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	うすいえんどう おおば もやし、大葉、トマト、パプリカ きりぼしだいこん とうみょうこんじん 切干大根、こんにやく、豆腐、人参 しろ にんじん 白ねぎ、人参、キャベツ、なす	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	576	2.9
22	か火	ごはん ぶた あまからや 豚の甘辛焼き もやしとチンゲン菜のじゃこ和え 野草スープ	ぶたにく 豚肉  ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	たまご にんじん しらたき 玉ねぎ、人参、ピーマン、白滝、キャベツ、りんご にんじん さい もやし、人参、チンゲン菜 たまご にんじん そう 玉ねぎ、人参、ほうれん草、アスパラガス、椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら さんおんとう、あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	564	2.8
23	すい水	たかな 高菜チャーハン ピーンズサラダ シンガポールスープ	ぶた とり たまご 豚ミンチ、鶏ミンチ、卵 だいず まめ 大豆、ひよこ豆、チーズ ぶたにく 豚肉	たまご にんじん たま 玉ねぎ、人参、高菜 にんじん きゅうり 人参、キャベツ、胡瓜、コーン たまご にんじん 玉ねぎ、人参、にら	こめ おおむぎ あぶら 米、大麦、こま油  こめこめん 米粉麺	555	2.6
24	もく木	ごはん さわらけ や 鱈の酒かす焼き わかたけに  肴竹薫 みそ汁	みそ さわら 味噌、鱈 かつおぶし 鰹節 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	レタス、オレンジ たけのこ わかめ、筍 かぼちゃ にんじんは 南瓜、キャベツ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	554	2.7
25	きん金	ごはん とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き じゃが芋のヤンニョム炒め とうにゅう しる 豆乳みそ汁	とりにく 鶏肉  みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	とうみょう バジル、パセリ、豆腐、もやし、トマト みずな エリンギ、水菜 かぼちゃ にんじんは 南瓜、キャベツ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ いも あぶら 片栗粉、じゃが芋、こま油、こま	592	3.1
26	とん						
27	にち日						
28	げつ月	ごはん ピーチジャークのコーンフ레이크焼き ツナと胡瓜のさっぱり和え ようふう 洋風スープ	ピーチジャーク、チーズ ツナ だいず 大豆	レタス きゅうり にんじんたま 胡瓜、セロリ、人参、玉ねぎ たまご にんじん 玉ねぎ、トマト、人参、パセリ、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 コーンフ레이크 さんおんとう あぶら さんおんとう、あぶら 三温糖、こま油	547	2.9
29	か火			しょうわ ひ 昭和の白			
30	すい水	きょうりょうり とつとり 《郷土料理メニュー：鳥取》 めしとうふ にくま はん どんどうりげん (豆腐とミンチ肉の混ぜご飯) さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き こまつな あ 小松菜のおろし和え じゃぶ汁 (野菜煮込み汁)	とりにく とうふ あぶらあ 鶏ミンチ、豆腐、油揚げ さけ 鮭  とりにく 鶏肉	しょうがほ しいたけにんじん 生姜、干し椎茸、人参 もやし とうみょう もやし、豆腐、オレンジ、パプリカ、塩麹 こまつな きゅうり だいこん 小松菜、胡瓜、パプリカ、大根 みずな にんじんしろ 水菜、人参、白ねぎ、エリンギ、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦  こじん あ 個人に合わせた食事量を 提供しています。	552	2.0

☆**太字**  の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。  
☆**太字**  の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。  
☆今月の使用している旬の食材は、筍、うすいえんどう、ごぼう、キャベツです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	えんぶん 塩分 (g)	※基準値は「日本人の食事摂取 基準」をもとにしていますが、 個人に合わせた食事量を 提供しています。
1ヶ月平均値	573	25.0	17.7	71.6	2.6	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	