



# 令和6年 12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)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
2	月	ご飯、すまし汁 鯖の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	油揚げ 鯖、味噌 高野豆腐	大根、葉ネギ 大葉 にんじん、いんげん	米	577	2.4
3	火	園内行事					
4	水	ご飯、味噌汁 アジフライ ひじきときのこのマリネ	味噌 鰯	キャベツ、えのき、葉ねぎ レタス ひじき、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ	米 薄力粉、パン粉、油	554	2.3
5	木	● ご飯、具だくさん汁 鶏肉の酒粕焼き 大根のそぼろあん	油揚げ、味噌 鶏もも肉 鶏ひき肉	にんじん、ごぼう、葉ねぎ レタス 大根	米/里芋	583	2.0
6	金	休園日					
9	月	ご飯、けんちん汁 鶏天 大根炊き	木綿豆腐 鶏もも肉、鶏卵	大根、にんじん、しめじ、葉ねぎ レタス 大根	米/さつまい芋	642	2.1
10	火	カレーにゆうめん 冬野菜の浅漬け ミニおにぎり	鶏もも肉、油揚げ	水菜 白菜、かぶ、にんじん、昆布	そうめん 米	550	2.3
11	水	☆ ご飯、味噌汁 豚の生姜焼き 厚揚げと白菜の煮物	味噌 豚肉 厚揚げ	わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ 白菜	米/麩	633	2.5
12	木	● ご飯、味噌汁 鯖の竜田焼き ☆ ひじきと青菜のマヨサラダ	味噌 鯖	玉ねぎ、葉ねぎ レタス ひじき、ほうれん草、にんじん	米/じゃが芋 片栗粉、油	592	2.5
13	金	☆ ご飯、粕汁 ★ かき揚げ 昆布佃煮	豚肉、油揚げ	にんじん、大根、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、黒枝豆 昆布	米/こんにゃく さつまい芋、薄力粉、油	608	2.4
16	月	☆ わかめご飯、のっぺい汁 高野豆腐の甘酢あん 漬け物	油揚げ 高野豆腐	わかめ/にんじん、だいこん、葉ねぎ ピーマン、にんじん、玉ねぎ 大根、きゅうり	米/里芋 片栗粉、油	579	2.7
17	火	ハヤシライス ビーンズサラダ フルーツ	牛肉 大豆	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 きゅうり、にんじん、コーン、レタス	米 バナナ	595	2.5
18	水	ご飯、きのこスープ オーロラチキン 大根サラダ	鶏もも肉、味噌	えのき、しめじ、しいたけ、葉ねぎ にんじん、ピーマン 大根、きゅうり、にんじん、コーン	米 じゃが芋、片栗粉、油	585	2.6
19	木	☆ ご飯、さつまい汁 カレイの煮付 田楽	豚肉 かれい 味噌	大根、にんじん、ごぼう、葉ねぎ 生姜、大葉 大根	米/里芋、油揚げ こんにゃく	578	2.8
20	金	おこわ、スープ 生姜たっぷり餃子 杏仁豆腐 <small>みんなでクッキング(餃子)を作ろう</small> 牛乳	鶏もも肉 豚ひき肉	ごぼう、にんじん/玉ねぎ、わかめ キャベツ、玉ねぎ、ニラ、にんにく、生姜	米、もち米 餃子の皮、油 上白糖	577	2.5
23	月	☆ ご飯、味噌汁 焼き魚、だし巻き玉子 ★ 根菜サラダ	味噌 鮭/鶏卵	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 大根、大葉 にんじん、ごぼう、ヤーコン、レタス	米	597	2.7
24	火	チキンライス 唐揚げ、ポテト スープ	鶏むね肉 鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶 にんにく、生姜、レタス キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、コーン	米、バター 油、じゃが芋、片栗粉、薄力粉	661	2.0
25	水	☆ ご飯、味噌汁 豆腐チゲ風 青菜ともやしのナムル	豚肉、油揚げ、豆腐	わかめ、葉ねぎ しめじ、白菜キムチ、白ねぎ 小松菜、もやし、にんじん	米/じゃが芋 ごま油	676	2.8
26	木	☆ ご飯、豚汁 牛皿 ☆ 大根の漬物	豚肉、油揚げ、味噌 牛肉	大根、にんじん、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、糸こんにゃく 大根、昆布	米/里芋	667	2.1
27	金	いなり寿司 年越しそば 胡麻豆腐	いなり揚げ、ちりめんじゃこ	干し椎茸、にんじん、れんこん 白ねぎ	米 そば、もち、片栗粉、油 葛粉、練りごま	607	2.9

- ※ メニューの変更や仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変わることがありますが、ご了承ください。
- ※ ☆は旬の食材を使用します。★は丹波の食材を使用します。  
今月使用している旬の食材は **大根、小松菜、南瓜、ごぼう、さつまいも、春菊、白菜、人参、レタス**です。  
丹波の食材はさつまいも、大根、ヤーコンです。
- ※ ◇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。
- ※ ●は今月の新メニューです。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	605	21.6	20.5	76.8	2.5
基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準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。