



令和6年 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)	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		
3	月	☆ 明太子スパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ スープ	辛子明太子 鶏卵	きざみのり ブロッコリー、人参、玉ねぎ、アスパラ 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	スパゲッティ、オリーブ油	521	2.9
4	火	ご飯、味噌汁 魚の竜田揚げ ひじきと豆の煮物	味噌 鰯 大豆	玉ねぎ、えのき、葉ねぎ しょうが、レタス、レモン ひじき、人参	米 片栗粉、油 こんにゃく	570	2.0
5	水	ご飯、わかめスープ 回鍋肉 ナムル	豚肉、厚揚げ、甜麺醤	わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ キャベツ、人参、しょうが 小松菜、人参、もやし	米、ごま 油 ごま油	544	2.6
6	木	ご飯、けんちん汁 魚の煮付け 切干大根の酢の物	鯖 ちりめんじゃこ	人参、大根、ごぼう、葉ねぎ 大葉 きゅうり、切干大根、わかめ	米、里芋、さつまいも、片栗粉	542	1.8
7	金	☆ ご飯、味噌汁 鶏天 薬味のせ冷奴	味噌 鶏むね肉、鶏卵 絹豆腐	わかめ、キャベツ、葉ねぎ なす、きゅうり、トマト、葉ねぎ、みょうが、しょうが	米、じゃがいも てんぷら粉、油	562	1.5
10	月	☆ ご飯、すまし汁 魚の塩焼き じゃがいも味噌ダレ	鮭 味噌	白菜、大根、葉ねぎ 大葉 かいわれ大根、レタス	米 じゃがいも、砂糖	521	1.9
11	火	☆ カレーライス トマトサラダ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参 トマト、きゅうり、レタス	米、じゃがいも、油	603	2.6
12	水	おろしそば さつまいもの天ぷら ごぼう味噌おにぎり	鶏卵	大根、葉ねぎ、刻みのり ごぼう	そば、砂糖 さつまいも、てんぷら粉、油 米、米麴	557	2.4
13	木	☆ ご飯、スープ 魚のフライ 大豆とトマトとアボカドのサラダ	鱈、牛乳 大豆	キャベツ、玉ねぎ、人参 レタス トマト、アボカド、レタス	米 パン粉、油	548	2.3
14	金	☆ ご飯、味噌汁 ごぼうつくね おからサラダ	味噌、絹豆腐 鶏ひき肉 おから、チーズ	わかめ、葉ねぎ ごぼう、玉ねぎ、人参 コーン、きゅうり、人参	米 片栗粉、油	559	2.9
17	月	☆ ご飯、味噌汁 鶏肉のおろしダレ 根菜の煮物	味噌、絹豆腐 鶏もも肉	なめこ、葉ねぎ 大根、キャベツ、ブロッコリー、トマト 人参、大根、ごぼう、蓮根、いんげん	米 小麦粉、砂糖	613	2.4
18	火	☆ ご飯、すいとん汁 魚の塩麹焼き 切干大根と豆苗の和え物	鶏もも肉 鰯	人参、大根、葉ねぎ 大葉 切干大根、豆苗	米、小麦粉 ごま、ごま油、砂糖	508	1.8
19	水	ちらし寿司 牛肉のおろし和え 赤出汁	鶏卵 牛肉 赤みそ	干し椎茸、人参、絹さや 大根 葉ねぎ、えのき	米、こんにゃく、砂糖 砂糖 麩	637	1.8
20	木	☆ ご飯、味噌汁 魚の蒲焼き 胡瓜とトマトの青じそ和え	味噌、油揚げ 鰯 ちりめんじゃこ	もやし、わかめ、葉ねぎ 大葉 きゅうり、トマト、大葉	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	518	2.0
21	金	☆ ご飯、味噌汁 揚げだし豆腐きのこあんかけ お好み焼きサラダ	味噌 絹豆腐 鰹節	もやし、わかめ、葉ねぎ えのき、しめじ、椎茸 キャベツ、紅しょうが、青のり	米 片栗粉、油	530	1.1
24	月	★ ご飯、わかめスープ 八宝菜 ごぼうの青のり揚げ	豚肉、うずら卵	わかめ、玉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参 ごぼう、青のり	米、ごま 片栗粉 片栗粉、油	546	2.9
25	火	☆ 食パン クリームシチュー バリバリサラダ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー 水菜、きゅうり、大根	食パン じゃがいも	526	2.7
26	水	☆ ご飯、味噌汁 鶏の唐揚げ 五目煮豆	味噌、油揚げ 鶏もも肉 大豆	キャベツ、わかめ、葉ねぎ しょうが、にんにく、トマト、ブロッコリー 人参、ごぼう、いんげん	米 片栗粉、油 こんにゃく	664	1.6
27	木	☆ 焼きそば みんなでクッキング 焼きそばを作ろう いんげんのピーナッツ和え 寒天ゼリー	豚肉 寒天	キャベツ、人参、玉ねぎ、青のり いんげん、にんじん みかん缶	中華麺、油 ピーナッツ 砂糖	578	2.8
28	金	☆ ご飯、味噌汁 鰯バーグ 揚げ大豆	味噌、油揚げ 鰯、合挽ミンチ、鶏卵、牛乳 大豆、しらす	しめじ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、干し椎茸	米 油 ごま、片栗粉、油	609	1.2

- ※ 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
変えることがあります、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 アスパラ、トマト、ナス、ピーマン、きゅうり
いんげん、枝豆です。
- ※ ◇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。

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	563	23.6	19.9	78	2.1
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。