



令和6年 7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		
1	月	ご飯、味噌汁 チキン南蛮 ビーンズサラダ	味噌、油揚げ 鶏もも肉、鶏卵 大豆	もやし、わかめ、葉ねぎ セロリ、玉ねぎ、らっきょ セロリ、きゅうり、人参、レタス	米 小麦粉、砂糖、油	694	1.4
2	火	ご飯、味噌汁 鰯の蒲焼き 切干大根の煮物	味噌 鰯 油揚げ	わかめ、葉ねぎ 切干大根、人参、絹さや	米、じゃが芋 片栗粉、油、砂糖 こんにゃく、砂糖、油	574	1.9
3	水	ご飯、卵とニラのスープ ピビンバ 大根のキムチ風	鶏卵 牛肉	ニラ、玉ねぎ、葉ねぎ もやし、ほうれん草、人参 大根	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	556	2.3
4	木	ご飯、具沢山汁 赤魚の煮付け ピーマンともやしのジャコ和え	油揚げ、味噌 赤魚 ちりめんじゃこ	人参、大根、ごぼう、葉ねぎ ピーマン、人参、もやし	米、里芋 砂糖	564	2.6
5	金	☆七夕そうめん 野菜天ぷら フルーツ	鶏むね肉、錦糸卵 鶏卵	わかめ、きゅうり、ミニトマト、干し椎茸、刻みのり かぼちゃ、なす すいか	そうめん、砂糖 さつまいも、小麦粉、油	551	2.8
8	月	ご飯、味噌汁 揚げ出し豆腐きのこあん 鉄分サラダ	味噌、麩 木綿豆腐 ツナ	わかめ、葉ねぎ しめじ、えのき、オクラ ほうれん草、ひじき、コーン	米、 片栗粉、砂糖、油	577	1.8
9	火	キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	合挽ミンチ、大豆ミート ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく きゅうり、人参	米、油 マカロニ	663	2.4
10	水	ご飯、味噌汁 鯖の塩焼き ☆薬味のせ冷奴	味噌 鯖、鶏卵 絹豆腐、かつお節	わかめ、もやし、葉ねぎ 大根、大葉 なす、きゅうり、トマト、みょうが、しょうが	米	552	2.8
11	木	手巻き寿司、具沢山汁 みんなでクッキング手巻き寿司を作ろう 水ようかん	鶏卵、ツナ、豚肉/油揚げ、味噌 こしあん	焼き海苔、人参、きゅうり、キムチ/人参、大根、葉ねぎ 粉寒天	米、砂糖/里芋 砂糖	639	2.8
12	金	☆ご飯、味噌汁 ハンバーグ 水菜と大根のサラダ	木綿豆腐、味噌 合挽ミンチ、大豆ミート、牛乳、鶏卵	わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、レタス 水菜、きゅうり、大根、トマト	米 パン粉、油、スパゲッティ	575	2.6
15	月						
16	火	☆ご飯、すまし汁 豚しゃぶ じゃが芋の味噌ダレ	絹豆腐 豚肉 味噌	えのき、葉ねぎ きゅうり、レタス、人参、トマト かいわれ大根、レタス	米 じゃが芋、砂糖、ごま	626	2.6
17	水	ご飯、味噌汁 白身魚のフライ 大根サラダ	味噌 メルルーサ、鶏卵	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、レモン 大根、コーン、きゅうり、人参	米 パン粉、油	592	2.0
18	木	ご飯、味噌汁 ごぼうつくね おからサラダ	味噌、油揚げ 鶏ひき肉 おから、プロセスチーズ	もやし、わかめ、葉ねぎ ごぼう、玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、コーン	米	628	2.9
19	金	☆ご飯、すまし汁 鯖の味噌マヨ焼き 豆腐の和風サラダ	鯖、味噌 絹豆腐	えのき、わかめ、葉ねぎ レタス レタス、トマト、きゅうり、水菜	米/麩	576	2.5
22	月	☆ご飯、のっぺい汁 鰯の竜田揚げ 長芋ともずくの酢の物	鰯	人参、大根、葉ねぎ しょうが、レタス もずく、オクラ	米/里芋 片栗粉、油 長芋、砂糖	557	1.8
23	火	☆ご飯、わかめスープ 八宝菜 春雨の和え物	豚肉、うずら卵 鶏卵	もやし、わかめ、葉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ 人参、きゅうり	米/ごま、ごま油 砂糖、片栗粉、油 春雨、砂糖、ごま	594	2.3
24	水	梅じゃこご飯、味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のピーナッツ和え	ちりめんじゃこ、厚揚げ、味噌 鯖	梅干し、三つ葉、大根、葉ねぎ 切干大根、人参 小松菜、人参	米、ごま ピーナッツ、砂糖	579	2.8
25	木	☆ご飯、卵スープ 酢豚 蒸し茄子	鶏卵 豚肉 かつお節	玉ねぎ、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、ピーマン なす、葉ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖	624	2.7
26	金	冷麺 温野菜サラダ フルーツ寒天	鶏卵、鶏むね肉 かつお節	トマト、きゅうり、オクラ、もやし ブロッコリー、人参、かぼちゃ、梅干し パインアップル、みかん缶、白桃缶	中華麺、砂糖、ごま油 砂糖	583	2.8
29	月	☆ご飯、味噌汁 牛皿 お漬物	味噌 牛肉	キャベツ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、しょうが きゅうり、大根、塩昆布	米 糸こんにゃく、砂糖	587	2.6
30	火	☆食パン、コンソメスープ ラタトゥイユ ☆チーズと緑のサラダ	鶏もも肉 プロセスチーズ、大豆	キャベツ、しめじ、パセリ なす、ズッキーニ、玉ねぎ、セロリ、トマト、ピーマン セロリ、ゴーヤ、なす、水菜	食パン オリーブ油	555	2.4
31	水	☆とうもろこしご飯、具沢山汁 高野豆腐の玉子とじ ☆海藻サラダ	油揚げ、味噌 高野豆腐、鶏卵	大根、人参、ごぼう、えのき、葉ねぎ 人参、絹さや 海藻ミックス、レタス、トマト、オクラ	米、とうもろこし、こんにゃく 砂糖	569	2.7

- ※ 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 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〜に記載し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	591	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。