



# 令和6年 9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	じゃこ梅の混ぜご飯、具沢山汁 チャンプル 無限きゅうり	ちりめんじゃこ、油揚げ、味噌 豚肉、鶏卵、木綿豆腐	梅干し、にんじん、大根、葉ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、にら きゅうり、レタス	米、里芋 サラダ油 ごま油	555	2.8
3	火	ネバネバ冷麺 トマトとチーズのサラダ フルーツ	鶏むね肉、納豆 チーズ	大葉、オクラ トマト、きゅうり、レタス フルーツ	中華麺、長芋、砂糖、ごま油	588	2.7
4	水	☆ ご飯、味噌汁 鯖の竜田揚げ きのこ青菜のきな粉和え	油揚げ、味噌 鯖 きな粉	もやし、わかめ、葉ねぎ しょうが、キャベツ 小松菜、にんじん	米 サラダ油 砂糖	580	1.5
5	木	ご飯、スープ 回鍋肉 マロニーの和え物	豚肉、赤みそ、甜麺醬 桜えび	わかめ、にら、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく きゅうり、コーン、にんじん	米 ごま油 マロニー、ごま油、砂糖、ごま	621	2.5
6	金	ご飯、のっぺい汁 鯿のあずま煮 ごま豆腐	鯿 牛乳	にんじん、大根、しめじ、葉ねぎ レタス	米、里芋 片栗粉、サラダ油、砂糖 葛粉、練りごま	563	1.8
9	月	ご飯、スープ 鱈の野菜あんかけ 豆とひじきのマリネ	鱈 大豆	えのき、しめじ、みつば オクラ、玉ねぎ、にんじん ひじき、コーン、きゅうり、にんじん	米 片栗粉、サラダ油、砂糖 オリーブ油、砂糖	571	1.9
10	火	夏野菜キーマカレー サラダ ヨーグルト	合挽ミンチ ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、にんにく 大根、コーン、きゅうり、にんじん	米、サラダ油	611	2.3
11	水	☆ ご飯、野菜スープ 鯛フライ 南瓜と芋のポテトサラダ	鯛、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん レタス かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、パセリ	米 パン粉、小麦粉、油 じゃが芋	615	1.7
12	木	● ご飯、味噌汁 肉じゃが ミニ団子、切干大根の酢の物	木綿豆腐、味噌 牛肉 餃子	なめこ、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、いんげん 切干大根、わかめ、きゅうり	じゃが芋、しらたき、砂糖 白玉粉、上新粉、砂糖	782	2.8
13	金	ご飯、スープ 八宝菜 春雨サラダ	豚肉、うずら卵 鶏卵	もやし、にら、わかめ 白菜、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン にんじん、きゅうり	米、ごま油、ごま 片栗粉、サラダ油 春雨、砂糖	577	2.6
16	月						
17	火	赤飯、すまし汁 ワカサギの天ぷら 茶碗蒸し	小豆 ワカサギ 鶏卵、鶏もも肉	えのき、わかめ、葉ねぎ 大葉 干し椎茸、ゆり根、みつば	米、もち米、黒ゴマ、麩 てんぷら粉、サラダ油	589	2.3
18	水	ざるそば ミニ鶏天 牛乳寒天	鶏むね肉 牛乳	葉ねぎ、刻みのり レタス みかん缶、寒天	そば てんぷら粉、サラダ油 砂糖	557	2.9
19	木	ご飯、すまし汁 みんなでクッキング(ちゃんちゃん焼き)を作ろう！ 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根と豆苗の酢の物	味噌 牛肉、焼き豆腐	わかめ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく 切干大根、豆苗	米、麩 じゃが芋、バター 砂糖	596	2.8
20	金	☆ ご飯、味噌汁 牛すき煮 ごぼうの青のり風味	味噌 牛肉、焼き豆腐	しいたけ、えのき、しめじ、葉ねぎ 白ねぎ、にんじん、白菜、玉ねぎ ごぼう、あおさ	米 糸こんにゃく、砂糖 サラダ油	633	2.6
23	月						
24	火	ご飯、すまし汁 焼き魚 蒟蒻と厚揚げと長芋の味噌ダレ	鯖 厚揚げ、味噌	玉ねぎ、水菜、えのき、葉ねぎ 大葉、大根	米 こんにゃく、長芋、砂糖	557	2.9
25	水	☆ 食パン、フルーツ 秋のクリームシチュー 豆のサラダ	鶏もも肉、普通牛乳 大豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	フルーツ にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ レタス、きゅうり、水菜、にんじん	食パン さつま芋、サラダ油	589	2.8
26	木	☆ きのご飯、豚汁 高野豆腐の甘酢あん さつま芋の煮物	油揚げ、豚肉、味噌 高野豆腐	椎茸、えのき、エリンギ、しめじ、大根、にんじん、もやし、葉ねぎ ピーマン、にんじん、玉ねぎ	米、もち米、こんにゃく 片栗粉、サラダ油、砂糖 さつま芋	649	2.9
27	金						
30	月	● ご飯、味噌汁 チキンカツ 舞茸とキャベツの塩昆布和え	木綿豆腐、味噌 鶏むね肉、牛乳	なめこ、葉ねぎ レタス、ブロッコリー、トマト 舞茸、キャベツ、塩昆布	米 小麦粉、パン粉、サラダ油	632	2.3

- ※ 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 **かぼちゃ、さつま芋、ごぼう、里芋、じゃが芋、しめじ、しいたけ、舞茸、エリンギ**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	604	25.1	22.8	79.4	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。