



令和7年 1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	塩分
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(kcal)	(g)
1	水						
2	木						
3	金						
6	月	★ 赤飯、ごまめ 黒豆、きんとん お雑煮	小豆／ごまめ 黒豆 鶏もも肉		米、もち米 さつまいも もち	565	2.0
7	火	☆ 七草粥 鯖の塩焼き だし巻き卵、ごぼう味噌	鯖 鶏卵／味噌	七草、大根、かぶ 大葉 ごぼう	米 米麴	551	2.8
8	水	ご飯、味噌汁 牛皿 切干大根とわかめの酢の物	味噌 牛肉 ちりめんじゃこ	キャベツ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、しょうが 切干大根、わかめ	米 糸こんにゃく	620	1.9
9	木	☆ ご飯、粕汁 揚げ豆腐のきのこあんかけ 芋のごま絡め	豚肉、油揚げ 豆腐	にんじん、大根、葉ねぎ しめじ、えのき、かいわれ大根	米／板こんにゃく 片栗粉、油 じゃが芋、ごま	672	1.9
10	金	★ ちらし寿司、赤出汁 ヤーコンの唐揚げ 胡麻豆腐	鶏卵／赤味噌 豆乳、牛乳	干し椎茸、にんじん、いんげん、／なめこ、葉ねぎ ヤーコン	米 片栗粉、油 練りごま、葛粉	568	2.3
13	月						
14	火	☆ カレーライス 温野菜サラダ バナナ	牛肉	にんじん、玉ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ バナナ	米、じゃが芋	584	2.1
15	水	☆ 大根めし、味噌汁 白身魚のフライ ☆ 白菜と青菜のお浸し	油揚げ、味噌 鯖、鶏卵、牛乳	大根／もやし、わかめ、葉ねぎ キャベツ 白菜、小松菜、にんじん	米 油、パン粉	557	2.8
16	木	☆ ご飯、鶏ちゃん焼き 豆もやしのナムル <small>みんなでクッキング (ナムル)を作ろう</small> わかめスープ	鶏もも肉、赤味噌 鶏卵	キャベツ、ニラ、にんじん、にんにく、生姜 にんじん、豆もやし、ほうれん草 わかめ、しめじ、葉ねぎ	米 ごま、ごま油	553	2.9
17	金	肉吸い さつまいもの利休揚げ おにぎり	牛肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、白ねぎ、しょうが レタス	うどん さつまいも、ごま、油 米	677	2.2
20	月	☆ ご飯、のっぺい汁 鯖の柚庵焼き ひじきと大豆の煮物	鶏もも肉 鯖 大豆、油揚げ	だいこん、にんじん、椎茸、葉ねぎ 柚子、大葉 ひじき、にんじん	米／さつまいも、こんにゃく、片栗粉	555	2.1
21	火	ご飯、味噌汁 鶏の唐揚げ キャロットラペ	豆腐、油揚げ、味噌 鶏もも肉	葉ねぎ 生姜、にんにく、レタス にんじん、パセリ	米 片栗粉、油	563	1.7
22	水	☆ ご飯、味噌汁 ワカサギの天ぷら じゃが芋の煮物	味噌 わかさぎ	大根、わかめ、葉ねぎ レタス にんじん、いんげん	米 油 じゃが芋	553	1.9
23	木	☆ ご飯、バナナ 塩ちゃんこ鍋風 ☆ 白菜の浅つけ	豚肉、豆腐	大根、白菜、白ねぎ、にんじん、椎茸、もやし、生姜 白菜	米、バナナ	587	1.9
24	金	☆ ご飯、具沢山味噌汁 鰯の蒲焼き ☆ 大根のそぼろあん	油揚げ、豆腐、味噌 鰯 鶏ひき肉	白菜、にんじん、ごぼう、えのき、葉ねぎ レタス 大根	米／こんにゃく 片栗粉	562	2.4
27	月	☆ ご飯、豚汁 鰯の竜田焼き ★ 根菜サラダ	豚、豆腐、油揚げ、味噌 鰯	大根、にんじん、しめじ、葉ねぎ 生姜、キャベツ ヤーコン、ごぼう、にんじん、レタス	米 片栗粉	558	2.1
28	火	☆ 食パン、オレンジ 冬野菜のクリームシチュー オニオンリング	鶏もも肉	オレンジ ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、しめじ 玉ねぎ	食パン 片栗粉、油	594	2.9
29	水	☆ ご飯、卵スープ 酢豚 ☆ もやしの彩和え	鶏卵 豚肉	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ にんじん、玉ねぎ、ピーマン もやし、にんじん、小松菜、コーン	米 ごま油	561	2.8
30	木	☆ ご飯、味噌汁 鮭のムニエル コロコロチーズのサラダ	油揚げ、味噌 鮭、卵 チーズ	キャベツ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、レタス、パセリ きゅうり、にんじん	米 さつまいも	562	1.4
31	金	☆ ご飯、もやしのスープ 八宝菜 春雨サラダ	豚肉、うずら卵 鶏卵	もやし、にら、わかめ、葉ねぎ 白菜、椎茸、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、いんげん きゅうり、にんじん	米 春雨	601	2.5

- ※ 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 **大根、長芋、牛蒡、蓮根、春菊、白菜、カリフラワー、小松菜、ブロッコリー、キャベツ**です。
丹波の食材はさつまいも、**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。

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	584	21.3	17.8	77.7	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。