



令和 7年 2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	● ミートソーススパゲティ ヘルシーさつまいもコロッケ オニオンスープ	合挽ミンチ、大豆ミート	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 レタス 玉ねぎ、ほうれん草、コーン	スパゲティ さつまいも、ごま	616	1.9
4	火 節分	☆ 恵方巻、赤出汁 鯛の塩焼き 揚げ大豆	高野豆腐、鶏卵/赤味噌 鯛 大豆	きゅうり、にんじん、干し椎茸、焼き海苔/なめこ、葉ねぎ 大根	米/焼き麩 油、片栗粉	611	2.8
5	水	☆ ご飯、すまし汁 味噌でりチキン 柿なます	鶏もも肉、味噌	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 生姜、レタス 大根、干し柿	米 ごま	600	2.6
6	木	☆ ご飯、味噌汁 鮭フライ ひじきのマリネ	味噌 鮭、鶏卵	えのき、葉ねぎ らっきょう ひじき、にんじん、しめじ、コーン	米/じゃが芋 パン粉、薄力粉、油	612	2.3
7	金	● ご飯、もやしのスープ 豚のネギ塩ダレ さつまいもと蓮根のサラダ	豚バラ肉	ニラ、もやし、わかめ、葉ねぎ 白ねぎ、レモン果汁、レタス 蓮根	米 さつまいも	668	2.3
10	月	☆ ご飯、味噌汁 鯖の竜田焼き 白菜と厚揚げの煮物	味噌 鯖 厚揚げ	大根、わかめ、葉ねぎ 生姜、レタス 白菜、しめじ	米	568	2.4
11	火						
12	水	● ご飯、オニオンスープ 鶏と野菜のタルタルチーズ焼き 切干大根のサラダ	鶏もも肉、鶏卵、チーズ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 ブロッコリー、らっきょう、パセリ、レタス 切干大根、きゅうり、にんじん	米 じゃが芋 ごま	644	2.3
13	木	☆ ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け ごぼうの青のり揚げ	油揚げ、味噌 赤魚	もやし、わかめ、葉ねぎ 大葉 ごぼう、青のり	米 片栗粉、油	565	2.6
14	金	☆ ご飯、のっぺい汁 <small>みんなでクッキング (のっぺい汁) を作ろう。</small> コロケ ★ 牛乳寒天(キウイソース)	豚ミンチ、鶏卵 牛乳	にんじん、ごぼう、椎茸、葉ねぎ 玉ねぎ、にんにく、キャベツ キウイフルーツ	米 じゃが芋、パン粉、油	679	2.5
17	月	☆ ご飯、けんちん汁 鯛の蒲焼き ほうれん草のごま和え	豆腐 鯛	大根、にんじん、ごぼう、葉ねぎ ほうれん草、にんじん	米/こんにゃく、ごま油 片栗粉 ごま	555	2.1
18	火	☆ ご飯、味噌汁 鶏の唐揚げ さつまいもとチーズのサラダ	味噌 鶏もも肉、鶏卵 チーズ	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ にんにく、レタス きゅうり	米 片栗粉、油 さつまいも	687	2.1
19	水	☆ ご飯、具沢山汁 鯖のごまみそ焼き 切干大根とわかめの酢の物	油揚げ 鯖、味噌	白菜、しめじ、里芋、にんじん、葉ねぎ 大葉 切干大根、わかめ、にんじん	米	560	2.9
20	木	☆ ご飯、わかめスープ 焼肉 大根サラダ	牛肉 ツナ	わかめ、しめじ、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、レタス 大根、にんじん、コーン	米	688	2.9
21	金	☆ ご飯、味噌汁 鯛のおろし煮 ★ 青菜ののり酢和え	油揚げ、味噌 鯛	玉ねぎ、葉ねぎ 大根、生姜 小松菜、もやし、にんじん、コーン、海苔	米/さつまいも 片栗粉、油	555	1.8
24	月						
25	火	☆ 食パン、バナナ 冬野菜のラタトゥイユ ビーンズサラダ	鶏もも肉 大豆	バナナ かぶ、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト缶、にんにく セロリ、きゅうり、にんじん、コーン、レタス	食パン じゃが芋	579	1.7
26	水	☆ ご飯、わかめスープ 麻婆豆腐 豆苗サラダ	豆腐、豚ミンチ	わかめ、しめじ、葉ねぎ 白ねぎ、にんにく、生姜 豆苗、大根、コーン	米/ごま	587	2.9
27	木	☆ ご飯、ごま豆乳豚汁 鯖の塩焼き ★ だし巻き卵	豚肉、豆乳、味噌 鯖 鶏卵	大根、にんじん、ごぼう、椎茸、葉ねぎ 大根、大葉 菜の花	米/こんにゃく、練りごま	662	2.2
28	金	☆ ご飯、卵スープ 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ	鶏卵 豚ミンチ、鶏卵	玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、生姜 きゅうり、にんじん、コーン	米 春雨、ごま	596	1.4

- ※ 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、水菜、小松菜、菜の花、ごぼう、蓮根、白菜、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、鯖、ワカサギ**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。
- ※ ●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	612	23.1	22.9	72.5	2.2
基準値	672	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。