



令和 7年 4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	火	★ ご飯、スープ 八宝菜 ナムル	豚肉、うずら卵 ちりめんじゃこ	わかめ、しめじ、葉ねぎ 白菜、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン 小松菜、もやし、にんじん	米／ごま	569	2.8
2	水	☆ ご飯、味噌汁 揚げ出汁豆腐 ツナと春キャベツの和え物	味噌、油揚げ 木綿豆腐 ツナ	大根、葉ねぎ しめじ、えのき、かいわれ キャベツ	米 片栗粉、油	580	1.9
3	木	ご飯、すまし汁 鰯の味噌マヨ焼き ねばねばサラダ	豆腐 鰯、味噌 納豆	わかめ、葉ねぎ 大葉 オクラ、きゅうり、レタス	米	565	2.8
4	金	ご飯、味噌汁 肉じゃが 春雨和え	味噌 牛肉 鶏卵	キャベツ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、にんじん	米 じゃがいも、糸こんにゃく 春雨、ごま	597	2.4
7	月	ご飯、すまし汁 鰯の蒲焼き 豆苗サラダ	油揚げ いわし	玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ レタス 豆苗、水菜、にんじん、コーン	米 片栗粉、油	590	2.1
8	火	☆ カレーライス 新玉ねぎの海藻サラダ バナナ	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 新玉ねぎ、海藻ミックス、レタス バナナ	米／じゃが芋	564	2.3
9	水	ご飯、豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物	豚肉、味噌 鮭 油揚げ	ごぼう、大根、にんじん、しめじ、葉ねぎ 大葉 切干大根、にんじん	こんにゃく／米	563	2.0
10	木	ご飯、スープ 麻婆豆腐 チャプチェ	鶏卵 豆腐、豚ひき肉 豚肉	わかめ、葉ねぎ 白ねぎ、にんにく、生姜 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	米 春雨	612	2.3
11	金	ご飯、味噌汁 鰯のおろし煮 こんにゃくの煮物	油揚げ、味噌 鰯 厚揚げ	生姜、大根、レタス	米／さつま芋 片栗粉、油 こんにゃく	605	1.9
14	月	ラーメン ミニおにぎり 漬け物、オレンジ	豚肉、鶏卵	小松菜、もやし、キャベツ、わかめ、にんにく、生姜、葉ねぎ 大根、オレンジ	中華麺 米	594	2.8
15	火	☆ 春のクリームシチュー コロコロサラダ 食パン	鶏もも肉、牛乳 チーズ	新玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、春キャベツ、しめじ にんじん、きゅうり、コーン	じゃが芋 さつま芋 食パン	609	2.7
16	水	★ ご飯、若竹汁 牛皿 コーンサラダ	牛肉	わかめ、たけのこ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、生姜 レタス、コーン、キャベツ、きゅうり	米 糸こんにゃく	581	2.0
17	木	ご飯、具たくさん汁 みんなでクッキング（具沢山汁）を作ろう 鰯の竜田揚げ ビーンズサラダ	油揚げ、豆腐、味噌 鰯 大豆	大根、にんじん、ごぼう、えのき、葉ねぎ 生姜、キャベツ セロリ、きゅうり、にんじん、レタス	米 片栗粉、油	599	1.6
18	金	ご飯、かきたま汁 肉団子の甘酢あん あっさりポテサラ	鶏卵 豚ひき肉	わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ、えのき 大葉、きゅうり、にんじん	米 じゃが芋	602	1.7
21	月	ご飯、豆乳味噌汁 鰯の韓国風煮 無限キャベツ	豆乳、味噌 鰯	しめじ、にんじん、大根、葉ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく キャベツ、にんじん、塩昆布	米	559	2.6
22	火	ハヤシライス 大根サラダ りんご	牛肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー 大根、きゅうり、コーン、レタス りんご	米	567	2.8
23	水	ご飯、きのこスープ 鶏の唐揚げ 胡瓜とトマトの青じそ和え	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	しめじ、えのき、玉ねぎ、葉ねぎ キャベツ きゅうり、トマト、大葉、レタス	米 片栗粉、油	585	1.6
24	木	ご飯、味噌汁 白身魚のケチャップあん 青菜ときのこのきな粉和え	豆腐、油揚げ、味噌 ホキ きな粉	葉ねぎ ピーマン、にんじん、玉ねぎ 小松菜、しめじ、にんじん	米 片栗粉、油	587	2.9
25	金	ご飯、味噌汁 豚のソテー 厚揚げの白菜煮	味噌 豚肉 厚揚げ	もやし、わかめ、葉ねぎ キャベツ、生姜 白菜	米	635	2.7
28	月	★ 根菜ご飯、ゼリー 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	油揚げ 高野豆腐、鶏卵 鶏もも肉	にんじん、ごぼう、たけのこ にんじん、かいわれ 大根、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米 さつま芋、片栗粉	561	2.7
29	火						
30	水	ご飯、野菜スープ チキンカツ トマトとアボカドのサラダ	鶏むね肉、鶏卵、牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 キャベツ トマト、アボカド、レタス	米 パン粉、油	596	2.1

- ※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 筍、じゃがいも、新玉ねぎ、春キャベツ、
ごぼう、白菜です。
丹波の食材は 筍です。
- ※◇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	582	20.7	20.9	72.1	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。