令和7年　5月献立表

ワークセンター豊新

日	曜日	献立	材料 血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1	木	☆ご飯、味噌汁 ☆豆腐チャンプルー こんにゃくの煮物	味噌 豚肉、豆腐、卵	大根、わかめ、ねぎ 玉ねぎ、にら、小松菜、ねぎ	米 砂糖、ごま油 こんにゃく、砂糖	550	1.5
2	金	★ちらし寿司 ◇ごま豆腐 ☆赤出汁	卵 牛乳 豆腐、味噌	椎茸、人参、筍、さやえんどう、ひじき、牛蒡 わかめ、三つ葉	米、こんにゃく、砂糖 葛粉、ごま	554	1.6
5	月						
6	火						
7	水	☆ミートスパゲッティ ☆サラダ ☆スープ	大豆ミート、合挽き肉 鶏肉	トマト、にんにく、玉ねぎ レタス、キャベツ、胡瓜、ミニトマト にら、もやし、人参、ねぎ	スパゲッティ、オリーブ油	551	1.8
8	木	★ご飯、スープ ☆ホキフライ ☆ポテトサラダ	豆腐 ホキ、卵、牛乳	椎茸、人参、ねぎ キャベツ 人参、胡瓜、玉ねぎ、レモン	米、ごま油 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	602	1.5
9	金	☆ご飯、味噌汁 ☆ヤンニョムチキン ☆もずくの野の物	味噌 鶏肉 ちりめんじゃこ、花鰹	わかめ、ねぎ キャベツ、レタス、にんにく 胡瓜、人参、もずく	米、麩、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 長芋、砂糖	573	1.4
12	月	☆ご飯、豚汁 ☆鮭の塩麹焼き 切干大根豆苗煮	豚肉、味噌 鮭 油揚げ	牛蒡、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ キャベツ 切干大根、豆苗、人参、さやいんげん	米、こんにゃく 砂糖	621	2.0
13	火	☆カレーライス ☆海藻サラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、トマト、わかめ、パプリカ、ひじき バナナ	米、じゃがいも、油	552	1.2
14	水	☆ご飯、味噌汁 ☆鯖の南蛮 ☆じゃが芋そぼろあん	味噌 鯖 鶏挽き肉	玉ねぎ、わかめ、ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ うすいえんどう	米 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、砂糖、片栗粉	581	1.6
15	木	☆ご飯、味噌汁 たっぷり玉ねぎと豚の炒め物 ☆もやしと胡瓜とわかめのサラダ	味噌 豚肉	えのき、キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、人参、白ねぎ 玉ねぎ、わかめ、ひじき、胡瓜、レタス、もやし	米、麩 ごま油、ごま	590	2.2
16	金	ご飯、豆乳味噌汁 ☆ごぼうつくね ☆春雨サラダ	豆乳、味噌 鶏挽き肉 卵	大根、しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ 牛蒡、玉ねぎ、人参、かいわれ大根、もやし 胡瓜、レタス、人参	米 片栗粉、砂糖、ごま 春雨、ごま、砂糖	620	2.1
19	月	ご飯、すまし汁 ☆鰆のもみじ焼き 酢の物	厚揚げ 鰆 ちりめんじゃこ	白菜、えのき、ねぎ 人参、キャベツ、レタス 切干大根、胡瓜、ひじき、人参	米 砂糖	578	2.3
20	火	☆ご飯、味噌汁 ★牛と豆腐ときのこ煮込み ☆豆苗サラダ	味噌汁 牛肉、豆腐	牛蒡、キャベツ えのき、しめじ、椎茸、生姜 大根、豆苗、人参、レタス	米、じゃがいも 砂糖	560	1.6
21	水	☆ご飯、味噌汁 ☆焼魚 青菜ピーナッツ和え	油揚げ、味噌 鰺	もやし、わかめ、ねぎ 大根おろし、大葉 小松菜	米 ピーナッツ、砂糖	621	1.5
22	木	ご飯、味噌汁 ☆鶏の唐揚げ ☆豆腐サラダ	味噌 鶏肉、卵 豆腐、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、大根、ねぎ にんにく、生姜、キャベツ レタス、胡瓜、トマト	米 片栗粉、油 砂糖、オリーブ油	551	1.4
23	金	☆ごぼうご飯 / 具沢山汁 ★高野豆腐玉子とじ 和風サラダ みんなでクッキング　具沢山汁 を作ろう	油揚げ 高野豆腐、卵 しらす干し	人参、牛蒡 / 人参、大根、ねぎ 人参、絹さや、椎茸 小松菜、人参	米 / 里芋、こんにゃく 砂糖 ごま、砂糖	587	2.0
26	月	☆ご飯、味噌汁 ☆豚ソテー ☆ひじきとごぼうサラダ	味噌 豚肉 大豆	大根、わかめ、ねぎ キャベツ ひじき、牛蒡、人参	米 油 砂糖	601	2.1
27	火	ご飯、味噌汁 鰯の蒲焼き ☆キャベツとゴマ昆布和え	油揚げ、味噌 鰯	人参、しめじ、ねぎ かいわれ大根、もやし、サニーレタス キャベツ、人参、昆布	米、さつまいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま、ごま油	582	2.3
28	水	☆食パン、スープ ☆ポークビーンズ ☆サラダ	卵、鶏肉 豚肉、大豆	わかめ、ねぎ、玉ねぎ なす、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、パセリ、セロリ レタス、キャベツ、胡瓜	食パン、ごま じゃがいも、砂糖、バター	554	1.6
29	木	☆ご飯、けんちん汁 ☆鯖の竜田揚げ ☆五目煮豆	豆腐 鯖 大豆	牛蒡、大根、人参、ねぎ キャベツ、生姜 牛蒡、人参、昆布、うすいえんどう	米、こんにゃく、ごま油 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	621	2.0
30	金	☆ご飯、味噌汁 しぐれ煮 ☆青菜とひじきとコーンサラダ	味噌 牛肉	わかめ、ねぎ 蓮根、さやいんげん、生姜 コーン、法蓮草、小松菜、ひじき、レタス、胡瓜	米、麩、さつまいも 白滝	611	1.8

※　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 **キャベツ、牛蒡、じゃが芋、長芋、にんにく、レタス、にら，わかめ、鰺、鰆** です。
丹波の食材は **筍、椎茸** 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
（一食分）	(kcal)		(g)		
月平均	581	21.3	19.5	70.3	2.2
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ています。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。