



令和7年 6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	☆ 明太子スパ ブロッコリー玉子サラダ スープ	明太子 卵 鶏肉	海苔 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	スパゲッティ	559	2.3
3火	☆ ご飯、おみそ汁 魚竜田揚げ ひじき豆煮物	みそ 鯖 大豆	玉ねぎ、わかめ、ねぎ キャベツ、レタス、生姜 ひじき、人参	米 片栗粉、油 こんにゃく	591	1.4
4水	☆ ご飯、ワカメスープ 回鍋肉 ナムル	鶏肉 豚肉、赤みそ	わかめ、しめじ、玉ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく 法蓮草、人参、もやし、きくらげ	米、ごま ごま油、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	611	2.6
5木	☆ ご飯、けんちん汁 魚煮つけ 切り干し大根酢の物	豆腐 赤魚 ツナ	人参、大根、牛蒡、ねぎ もやし 切干大根、胡瓜、セロリ、しめじ、ひじき、人参	米、こんにゃく、ごま油 砂糖 砂糖	551	2.3
6金	☆ ご飯、おみそ汁 鶏天 薬味のせ冷奴	油揚げ、みそ 鶏肉 豆腐、鰹節	人参、しめじ、ねぎ もやし、大葉 ねぎ、冥加、生姜	米、さつまいも 砂糖、小麦粉、油、ごま	615	1.6
9月	☆ ご飯、おすまし 魚塩焼き 芋みそダレ	鯖 赤みそ	水菜、大根、わかめ 大葉 ピーマン、エリンギ、玉ねぎ、人参、キャベツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	551	2.0
10火	☆ カレーライス トマトサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ トマト、胡瓜、サニーレタス	米、じゃがいも、油	605	1.7
11水	☆ おろしそば、ミニオニギリ さつま芋天 ごぼうみそ	鰹節	大根、なめこ、ねぎ、海苔、昆布 玉ねぎ、人参、キャベツ 牛蒡、唐辛子	蕎麦、砂糖、米、黒ごま さつまいも、小麦粉、油 米麴、砂糖	638	2.5
12木	☆ ご飯、スープ 魚フライ 大豆トマトアボカドサラダ	鶏肉 ホキ 大豆	玉ねぎ、わかめ、ねぎ レモン、キャベツ、人参 トマト、アボカド	米 小麦粉、パン粉、油	626	1.6
13金	★ 丹波しいたけご飯 高野豆腐含煮 豚汁	油揚げ 高野豆腐 豚肉、みそ、油揚げ	椎茸、牛蒡、人参 椎茸 牛蒡、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	564	2.6
16月	☆ ご飯、おみそ汁 鶏肉ソテーおろしダレ 根菜煮	みそ 鶏肉	えのき、わかめ、ねぎ 大根、キャベツ 人参、大根、牛蒡、蓮根、絹さや	米、麩 油 こんにゃく、砂糖	645	2.3
17火	☆ ご飯、おみそ汁 牛皿 おつけもの	豆腐、みそ 牛肉 鰹節	もやし、ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、生姜 白菜、塩昆布、唐辛子	米 こんにゃく、砂糖	563	1.4
18水	☆ ご飯、おみそ汁 揚げ豆腐きのこあん お好み焼サラダ	みそ 豚肉、鰹節	キャベツ、えのき、ねぎ しめじ、えのき、オクラ キャベツ、紅生姜、もやし、ねぎ、青のり	米 片栗粉、砂糖、油 天かす	559	1.6
19木	☆ ご飯、おみそ汁 魚蒲焼き 胡瓜トマト青じそ和え	みそ 鰹 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、わかめ、ねぎ かいわれ大根、もやし 胡瓜、トマト、大葉	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	550	2.7
20金	● ためぎ豆腐 おいなりさん ☆ 野菜揚げ浸し、フルーツ	豆腐 ちりめんじゃこ、油揚げ	ねぎ、椎茸、三つ葉、大根 椎茸、人参、蓮根、筍、グリーンピース 南瓜、パプリカ、生姜、にんにく、茄子、オレンジ	天かす 米、砂糖 片栗粉、油	577	2.4
23月	☆ ご飯、ワカメスープ 海鮮八宝菜 ☆ ごぼう青のり揚げ	鶏肉 海老、イカ	わかめ、しめじ、玉ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、もやし、絹さや、きくらげ 牛蒡、青のり、キャベツ、豆苗	米、ごま 片栗粉 片栗粉、油、砂糖、ごま	584	1.9
24火	☆ ご飯、おみそ汁 ざくざくチキン 五目煮豆	油揚げ、みそ 鶏肉、卵 大豆	もやし、わかめ、ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 牛蒡、人参、昆布	米 コーンフレーク、片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	649	1.6
25水	◇ 食パン 鮭のクリームシチュー パリパリサラダ	鮭、牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、かぶ、ブロッコリー 水菜、胡瓜、人参、大根	食パン じゃがいも、さつまいも、片栗粉、バター 餃子の皮、油	554	2.8
26木	☆ 焼きそば ☆ 胡瓜昆布和え 寒天ゼリー みんなでクッキング 焼きそばを作ろう	豚肉	人参、キャベツ、にら、玉ねぎ 胡瓜、昆布 寒天、オレンジ	中華麺、油 砂糖	553	2.7
27金	☆ ご飯 ハンバーグ定食 おみそ汁	合挽ミンチ、鶏肉、牛乳 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー もやし、わかめ、ねぎ	米 パン粉、油、じゃがいも	587	1.2
30月	☆ ご飯、おみそ汁 ☆ 魚南蛮 おいもそぼろあん	みそ 鰹 鶏挽き肉	キャベツ、えのき、ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ	米 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、砂糖、片栗粉	557	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 **キャベツ、胡瓜、オクラ、大葉、じゃがいも、トマト、にんにく、パプリカ、ピーマン、冥加、レタス、鰹、鯖** です。
丹波の食材は **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。

※ ●は新メニューになります。

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	583	21.0	18.7	75.5	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。