



令和7年 7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	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ チキン南蛮 ☆ ピーズサラダ	みそ 鶏肉、卵 ひよこ豆、大豆、チーズ	キャベツ、えのき、ねぎ 玉ねぎ、レタス、レモン、ブロッコリー キャベツ、パプリカ、胡瓜、人参	米 砂糖、油 さつまいも	644	2.2
2 水	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ アジの蒲焼き 切り干し煮	みそ 鰯 油揚げ、大豆	えのき、わかめ、ねぎ カイワレ大根、もやし 切干大根、人参、豆苗	米、麩 片栗粉、油、砂糖 こんにゃく、砂糖、油	609	2.5
3 木	★ ごはん、玉子ニラスープ ★ ビビンバ 大根キムチ風	卵、鶏肉 牛肉	ニラ、玉ねぎ もやし、椎茸、小松菜、人参、大根 大根、白菜	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油	554	1.7
4 金	☆ ごはん、具沢山汁 ☆ 赤魚の煮付け ☆ ピーマンもやしジャコ和え	油揚げ、みそ 赤魚 ちりめんじゃこ	人参、大根、ねぎ もやし ピーマン、もやし	米、里芋 砂糖 砂糖	550	2.0
7 月	★ セタそうめん ☆ 野菜天ぷら フルーツ	卵、鶏肉	トマト、胡瓜、オクラ、椎茸 南瓜、ピーマン、なす、キャベツ オレンジ	素麺、砂糖 小麦粉、油	556	2.8
8 火	☆ 鯖缶入りキーマカレー ☆ マカロニサラダ ヨーグルト	鯖缶 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、蓮根、ピーマン、しめじ、エリンギ 胡瓜、人参、コーン	米、じゃがいも マカロニ、砂糖	623	2.5
9 水	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 揚げ出し豆腐きのこあん 鉄分サラダ	みそ 豆腐	大根、わかめ、ねぎ しめじ、えのき、オクラ 小松菜、キャベツ、サニーレタス、人参、ひじき	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	554	1.8
10 木	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 焼魚 ☆ 夏野菜南蛮	豆腐、みそ 鯖	もやし、ねぎ 大葉 なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、レタス	米 片栗粉、砂糖	550	2.4
11 金	★ ごはん、スープ ★ 焼売 ☆ つけもの みんなでクッキング 焼売を作ろう	豚挽き肉	えのき、しめじ、椎茸、三つ葉 キャベツ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜 なす、胡瓜	米 ごま油、餃子の皮	564	1.1
14 月	★ 梅じゃこ御飯 ● チキンチキンごぼう おみそ汁	ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	梅干し、三つ葉 牛蒡、もやし、大葉 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、小麦粉、油、ごま	554	2.6
15 火	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 牛皿 ☆ 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 白菜、塩昆布	米 こんにゃく、砂糖	570	1.9
16 水	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ ホキフライ ☆ 大根サラダ	厚揚げ、みそ ホキ、卵、牛乳 ツナ	人参、えのき、しめじ、ねぎ キャベツ 大根、胡瓜、人参、海苔	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	573	2.7
17 木	★ ちらし寿司 ◇ ごま豆腐 赤だし	卵 牛乳 厚揚げ、赤みそ	椎茸、人参、筍、さやえんどう、牛蒡、ひじき 水菜、ねぎ	米、こんにゃく、砂糖 ごま、葛粉	566	2.7
18 金	☆ ごはん、おすまし ☆ サワラのみそ焼き ☆ 豆腐サラダ	鯖、赤みそ 豆腐	水菜、大根、わかめ 生姜、もやし、大葉、ブロッコリー レタス、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	550	1.8
21 月						
22 火	★ ごはん、のっぺい汁 ☆ 魚竜田揚げ ★ 長芋もずく酢	鶏肉 鯖 ちりめんじゃこ、花鰹	人参、大根、牛蒡、椎茸、ねぎ キャベツ 胡瓜、人参、梅干し、もずく	米、片栗粉 片栗粉、油 長芋、砂糖	602	2.5
23 水	☆ ごはん、ワカメスープ ★ 八宝菜 春雨	鶏肉 豚肉、海老 卵	わかめ、しめじ、玉ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、きくらげ、にんにく、生姜 胡瓜、人参	米、ごま 片栗粉 春雨	561	1.7
24 木	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 鮭塩焼き ☆ 小松菜ピーナッツ	油揚げ、みそ 鮭	もやし、わかめ、ねぎ 大葉 小松菜、しめじ、人参	米 ごま、砂糖、ピーナッツ	554	1.4
25 金	☆ ごはん、玉子スープ ☆ タンドリーチキン ☆ 夏のサラダ	卵、鶏肉 鶏肉、ヨーグルト	青梗菜、玉ねぎ にんにく、ブロッコリー、トマト、キャベツ トマト、胡瓜、コーン	米 蜂蜜	644	1.7
28 月	★ 冷麺 ☆ 温サラダ フルーツ寒天	豚肉、卵	胡瓜、トマト、椎茸、ゴーヤ、生姜 南瓜、大根、ブロッコリー、蓮根、レタス みかん、パイナップル、寒天	中華麺、砂糖 砂糖	586	2.2
29 火	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 牛と豆腐煮 ☆ ワカメ酢	みそ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ	キャベツ、えのき、ねぎ 牛蒡、人参、さやいんげん、生姜、しめじ 胡瓜、わかめ	米 白滝 ごま、砂糖	555	1.3
30 水	☆ 食パン、スープ ☆ ラトウイユ ☆ コロコロチーズと緑のサラダ	鶏肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎ レタス、キャベツ、枝豆、コーン、胡瓜、オクラ、パプリカ	食パン オリーブ油	553	2.7
31 木	☆ どうもろこしごはん、具沢山汁 ☆ 高野とじ ☆ 海藻サラダ	油揚げ 高野豆腐、卵	コーン / 人参、大根、ねぎ 人参、絹さや ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、わかめ、パプリカ、海藻	米、里芋 砂糖	559	2.8

※ 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。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 **ズッキーニ、トマト、ピーマン、胡瓜、にんにく、枝豆、パプリカ、大葉、レタス、とうもろこし、なす、南瓜、オクラ、鰯** です。
丹波の食材は **梅干し、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	574	23.0	19.9	70.3	2.0
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。