



令和7年 8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	金	★	ごはん、丹波野菜スープ	鶏肉	丹波野菜、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、コーン	米	550	2.0
		☆	鱈野菜あんかけ	鱈	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ	砂糖、ごま油、片栗粉		
			ひじきマリネ	ちりめんじゃこ	ひじき、人参、切干大根、さやいんげん	オリーブ油、砂糖		
4	月	☆	ごはん、おみそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、人参、ねぎ	米	565	2.0
		☆	夏野菜の肉詰め	合挽ミンチ、卵、牛乳	ゴーヤ、玉ねぎ、人参、キャベツ	油、パン粉、小麦粉		
		☆	蒸し野菜枝豆添えて		玉ねぎ、南瓜、コーン、人参、枝豆	じゃがいも		
5	火	☆	ごはん、おみそ汁	豆腐、みそ	大根、人参、わかめ	米、こんにゃく	554	2.5
			鯖煮付け	鯖	もやし	砂糖		
		☆	ゴーヤのツナ和え	ツナ	ゴーヤ、大根			
6	水	☆	ごはん、おみそ汁	みそ	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ	米	551	2.6
		★	豚しゃぶ	豚肉	胡瓜、もやし、レタス、玉ねぎ、オクラ、パプリカ、トマト、梅干し	油、砂糖		
		☆	冬瓜煮		冬瓜			
7	木	☆	ミートスパゲッティ	合挽ミンチ	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブ油	618	2.8
		☆	大根サラダ	ツナ	大根、胡瓜、人参	砂糖		
			スープ、チーズ	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、椎茸			
8	金	★	梅じゃこ御飯、丹波野菜具沢山汁	ちりめんじゃこ / 油揚げ	梅干し、三つ葉 / 人参、大根、ねぎ、丹波野菜	米 / 里芋	553	2.3
			高野とし	高野豆腐、卵	人参、絹さや	砂糖		
		☆	胡瓜ワカメ	ちりめんじゃこ	胡瓜、わかめ	ごま、砂糖		
9	土		焼きめし、春巻き	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ	米、春巻きの皮、油	642	2.6
			春雨サラダ		胡瓜、人参	春雨		
			スープ	鶏肉	もやし、わかめ、葉ねぎ			
11	月							
12	火	☆	モロヘイヤカレー	合挽ミンチ	トマト、玉ねぎ、モロヘイヤ、にんにく、生姜	米、油	583	2.5
		☆	トマトサラダ		トマト、ブロッコリー			
			フルーツ		バナナ			
13	水							
14	木							
15	金							
16	土		焼きそば	豚肉、鰹節	紅生姜、キャベツ、人参	中華麺	553	2.1
			ミニおにぎり			米		
			スープ		白菜、玉ねぎ、ねぎ			
18	月	☆	ごはん、おみそ汁	みそ	玉ねぎ、わかめ、ねぎ	米	557	1.8
		☆	鶏の唐揚げ	鶏肉、卵	にんにく、生姜、キャベツ	片栗粉、油		
		☆	ひじきトマト胡瓜	ちりめんじゃこ	胡瓜、トマト、ひじき	砂糖		
19	火	☆	ごはん、おみそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、人参、ねぎ	米、砂糖	555	2.6
		☆	魚の蒲焼き	鰯、梅みそ、赤みそ	生姜、もやし、大葉	片栗粉、砂糖、油		
		☆	夏野菜青じそ和え	ちりめんじゃこ	なす、オクラ、トマト、大葉	砂糖		
20	水	☆	おろしそば		大根、なめこ、ねぎ、海苔、昆布	蕎麦、砂糖	550	2.5
		☆	ミニゴーヤチャンプル	豆腐、卵、豚肉、花鰹	ゴーヤ、玉ねぎ、人参	油		
			フルーツ		みかん			
21	木	☆	ごはん、豚汁	油揚げ、豚肉、みそ	牛蒡、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	米、こんにゃく	616	2.7
		☆	鯖韓国煮	鯖	白ねぎ、生姜、にんにく	ごま、砂糖、ごま油		
			青菜お浸し	花鰹	ふき、小松菜、人参	砂糖		
			みんなでクッキング 豚汁を作ろう					
22	金	★	ごはん、丹波野菜スープ	鶏肉	丹波野菜、にら、もやし、わかめ、ねぎ	米	552	1.8
		☆	夏野菜トマト煮	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、トマト、ズッキーニ、なす、にんにく	砂糖		
			ごぼうサラダ	ツナ	人参、牛蒡	ごま、砂糖		
23	土		炊き込みご飯	油揚げ、鶏肉	人参、椎茸	米	553	2.2
			焼魚、出し巻き玉子	鯖、卵		油		
			みそ汁	みそ	白菜、わかめ			
25	月	☆	ごはん、スープ	鶏肉	玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ	米	643	2.7
		☆	マーボー豆腐	豆腐、豚挽き肉、大豆、赤みそ	玉ねぎ、白ねぎ、人参、にんにく、生姜	片栗粉、砂糖		
		☆	春雨サラダ	卵	胡瓜、人参	春雨		
26	火	☆	食パン、スープ	豆腐、鶏肉	わかめ、ねぎ、えのき	食パン	555	2.2
		☆	タンドリーフィッシュ	ホキ、ヨーグルt	にんにく、レタス			
		☆	切り干し大根豆苗サラダ	ツナ	切り干し大根、豆苗、胡瓜、人参	ごま油		
27	水	☆	ごはん、野菜スープ	鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	米	550	1.7
		☆	牛と豆腐みそ煮	牛肉、豆腐、みそ	牛蒡、人参、蓮根、さやいんげん、生姜	白滝		
		☆	豆もやし和え	ちりめんじゃこ	人参、ピーマン、豆もやし	砂糖		
28	木	☆	ごはん、おみそ汁	油揚げ、みそ	もやし、わかめ、ねぎ	米	564	1.9
		☆	鮭塩焼き	鮭	大葉			
		☆	薬味のせ冷奴	豆腐、鰹節	なす、胡瓜、大葉、冥加			
29	金	★	ごはん、丹波野菜のおみそ汁	みそ	えのき、わかめ、ねぎ、丹波野菜	米、麩	627	1.5
			チキンカツ	鶏肉、牛乳、卵	キャベツ	小麦粉、パン粉、油		
		☆	スパサラ	卵	胡瓜、人参	スパゲッティ、砂糖		

- ※ 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、冥加、鰯、モロヘイヤ、里芋、冬瓜 です。
- 丹波の食材は 梅干し、丹波野菜 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	571	24.9	18.8	70.6	2.3
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。