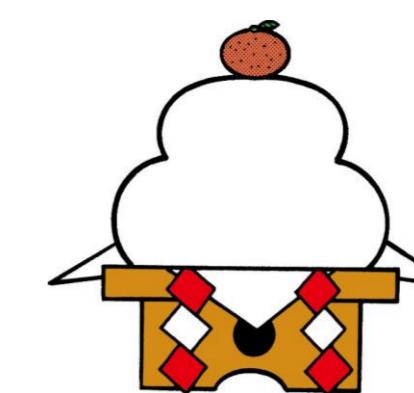


## 令和8年 1月献立表



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		
5	月	赤飯 黒豆、ごまめ、きんとん ☆お雑煮	小豆 黒豆、ごまめ 鶏肉、白みそ	大根、人参、水菜	米、もち、黒ごま 砂糖、栗、さつまいも、ごま 片栗粉、長芋	586	2.3
6	火	☆ごはん、スープ ☆マー婆ー白菜 切り干し大根	鶏肉 豚挽き肉 油揚げ、ちりめんじやこ	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン 白菜、ねぎ、にんにく、生姜 切り干し大根、人参、胡瓜、わかめ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	554	2.4
7	水	☆七草粥 ☆魚塩焼き、出し巻き玉子 ☆ごぼう味噌	鯖、卵	七草、大根葉 大根、人参、大葉 牛蒡	米、もち 米麹、砂糖	563	2.6
8	木	☆ごはん、粕汁 揚げ出し豆腐 芋のごま絡め	豚肉、厚揚げ 豆腐	人参、大根、ねぎ しめじ、えのき、オクラ 人参	米、こんにゃく 片栗粉、砂糖、油 ごま、じゃがいも、砂糖	564	1.8
9	金	★ごはん、スープ ☆ザクッとチキン ☆白菜和え物	鶏肉 鶏肉、卵	玉ねぎ、椎茸 にんにく、生姜、キャベツ 白菜、人参	米 片栗粉、油 ごま	555	1.4
10	土	塩ダレ豚丼 コロッケ おみそ汁	豚肉 みそ	カイワレ大根 玉ねぎ、レタス わかめ、ねぎ	米 じゃがいも 麸	581	1.7
12	月						
13	火	☆カレーライス ☆温サラダ ☆フルーツ	牛肉	人参、玉ねぎ、ブロッコリー 南瓜、人参、キャベツ みかん	米、じゃがいも さつまいも、オリーブ油、砂糖	609	1.6
14	水	☆ごはん、おみそ汁 豚キムチ煮 切り干し大根和えもの	みそ 豚肉	玉ねぎ、わかめ、ねぎ 人参、玉ねぎ、ピーマン、キムチ、キャベツ、ブロッコリー、にんにく 切り干し大根、人参、胡瓜	米 砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	550	2.8
15	木	☆ごはん、豚汁 鰯蒲焼き ★根菜サラダ みんなでクッキング 根菜サラダを作ろう	豚肉、みそ 鰯、赤みそ	牛蒡、大根、白菜、人参、ねぎ 生姜、もやし、大葉 大根、人参、蓮根、レタス、もやし、キャベツ	米、こんにゃく 片栗粉、砂糖、油 ヤーコン	634	2.7
16	金	ごはん、バナナ ☆塩ちゃんこ鍋 ☆白菜浅漬け	豚肉、鶏挽き肉、卵、白みそ 鰹節	バナナ 白菜、もやし、椎茸、人参、えのき、生姜 白菜、かぶ、昆布	米 ごま、ごま油	568	1.5
19	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆鮭幽庵焼き 大豆ひじき煮もの	油揚げ、みそ 鮭 大豆	小松菜、人参、ねぎ 柚子、大葉、人参 牛蒡、人参、ひじき、昆布	米 こんにゃく、砂糖	568	2.6
20	火	食パン、フルーツ ☆冬野菜クリームシチュー ☆オニオンリング	鮭、豆乳	りんご しめじ、大根、南瓜、ブロッコリー 玉ねぎ、キャベツ	食パン 片栗粉、油	569	2.7
21	水	●きつね御飯 ☆とり彩り和え おみそ汁	油揚げ 鶏肉 豆腐、みそ	ねぎ、わかめ パプリカ、胡瓜、セロリ えのき、わかめ、ねぎ	米 ごま油、ごま こんにゃく	558	2.1
22	木	☆ごはん、おみそ汁 鰯竜田揚げ ☆大根あんかけ	みそ 鰯 鶏挽き肉	白菜、わかめ、ねぎ 生姜、ミニトマト、サニーレタス 大根、かいわれ大根	米、麸 片栗粉、油 砂糖	565	2.8
23	金	☆ごはん、おみそ汁 コロッケ野菜添え ひじきマリネ	油揚げ、みそ 合挽ミンチ	大根、白菜、ねぎ 玉ねぎ、人参、レタス もやし、パプリカ、ひじき	米 じゃがいも、小麦粉、油、パン粉	566	2.7
24	土	カレーライス ☆サラダ おみそ汁	鶏肉	玉ねぎ、人参、なす トマト、水菜、レタス、コーン もやし、わかめ、ねぎ	米、じゃがいも	633	2.8
26	月	ごはん、スープ ★八宝菜 春雨和えもの	豚肉、海老 卵	玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、にんにく、生姜 胡瓜、人参	米 片栗粉 春雨、ごま、砂糖	577	1.2
27	火	ごはん、スープ ☆鮭ムニエル ☆コロコロチーズサラダ	鶏肉 鮭 チーズ	にら、もやし、わかめ、ねぎ コーン、ブロッコリー、パセリ、レモン トマト、胡瓜、水菜	米 小麦粉、バター、じゃがいも オリーブ油、砂糖	567	1.8
28	水	★和風パスタ 人参サラダ フルーツ	豚肉 ツナ	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、椎茸、海苔 人参、レタス、胡瓜 りんご	スパゲティ、オリーブ油 油	595	1.7
29	木	ごはん ★とりと豆腐あつたか鍋 ★さつま芋利休揚げ	豆腐、鶏肉、卵	白菜、椎茸、人参、えのき、生姜	米 白ごま、ごま油 さつまいも、ヤーコン、ごま、小麦粉、油	563	1.1
30	金	★ちらし寿司 △揚げ大豆 ☆赤だし	高野豆腐、ちりめんじやこ、卵 大豆、ちりめんじやこ 厚揚げ、赤みそ	人参、絹さや、椎茸、蓮根 水菜、ねぎ	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油	552	2.8
31	土	☆中華丼 ☆みかん スープ	うずら卵、豚肉 卵	白菜、紅生姜、人参 みかん 白ねぎ	米	602	2.2

※ 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 長芋、キャベツ、水菜、蓮根、小松菜、セロリ、ブロッコリー、大根、白菜、牛蒡、みかん、レモン、鰯です。

丹波の食材は 椎茸、ヤーコンです。

※ △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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	572	23.1	17.6	74.5	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。