



令和8年 10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	木	☆キムタクごはん・おみそ汁 さつま芋レンコン和え物 じゃこワカメ酢	厚揚げ・みそ じゃこ・鶏ささ身	キムチ/大根・人参・青ネギ 玉ねぎ・胡瓜・水菜・蓮根 胡瓜・わかめ	米/こんにゃく さつまいも 砂糖	550	2.6
2	金	ごはん・おみそ汁 鯖の照り煮 厚揚げこんにゃく煮	みそ 鯖 厚揚げ	ごぼう・大根・人参・えのきたけ・ねぎ 生姜・オクラ 大根	米 砂糖 こんにゃく	627	2.6
3	土	カレーライス オニオンリング フルーツ	豚肉	法蓮草、牛蒡、人参 玉ねぎ、レタス りんご	米、じゃがいも 油	614	2.5
5	月	☆ごはん・スープ 鰯ムニエル ひじききのこマリネ	鶏肉・卵 鰯・卵	ニラ・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・レモン ひじき・えのきたけ・しめじ・舞茸・もやし・パプリカ	米 小麦粉・バター 砂糖	560	1.5
6	火	☆ごはん・おすまし 豚と茄子のゴマ照り焼き きのこおろし和え	油揚げ 豚肉	茄子・玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・エリンギ・椎茸・人参・大根おろし	米 ごま 砂糖	600	1.6
7	水	ごはん・けんちん汁 鮭みそマヨ焼き 五目煮豆	豆腐 鮭・みそ 大豆	大根・ごぼう・人参・ねぎ キャベツ ごぼう・人参・昆布	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	553	1.9
8	木	☆ごはん・おみそ汁 鶏おろしポン酢 芋と豆の彩り和え	みそ 鶏肉 大豆	白菜・わかめ・ねぎ 大根・サニーレタス・オクラ・なめこ・ レタス・人参	米/ふ じゃがいも・さつまいも・砂糖	571	2.8
9	金	温そば 和風春巻き いなり寿司	鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ・いなりあげ	しめじ・エリンギ・舞茸・三つ葉 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・人参・生姜 レンコン・たけのこ・グリーンピース	そば・砂糖 春雨・片栗粉・油 米・砂糖	650	2.6
12	月						
13	火	☆きのこカレー 豆腐和え物 ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	しめじ・人参・玉ねぎ・エリンギ・舞茸・大根(福神漬け) レタス・キャベツ・胡瓜・水菜・人参・パプリカ	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま・ごま油	561	2.3
14	水	ごはん・おみそ汁 鯖の竜田揚げ 青菜じゃこ和え	みそ 鯖 ちりめんじゃこ	ごぼう・白菜・人参・ねぎ キャベツ 人参・ほうれん草・小松菜・もやし	米 片栗粉・油 砂糖	614	2.6
15	木	ごはん・おみそ汁 牛しぐれ煮 切り干し大根	みそ 牛肉	南瓜・エリンギ・もやし・えのきたけ・ねぎ レンコン・しめじ・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・生姜 切り干し大根・キャベツ・胡瓜	米 しらたき	550	1.5
16	金	ごはん・おすまし サワラみそ焼き ひじきの白和え	油揚げ サワラ・みそ 豆腐・みそ	大根・なす・人参・ねぎ キャベツ ひじき・人参・きぬさや	米 砂糖・じゃがいも ごま・砂糖・こんにゃく	551	1.9
17	土	ごはん、おみそ汁 豚肉と茄子の生姜焼き炒め サラダ	みそ 豚肉	わかめ、人参 玉ねぎ、キャベツ、茄子 大根、水菜、胡瓜	米、じゃが芋 油、砂糖	576	2.1
19	月	ごはん・玉子ニラスープ ダブル麻婆 切り干しと豆苗の和え物	卵 豆腐・大豆・豚ひき肉	ニラ・玉ねぎ・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ・人参・にんにく・きくらげ・生姜 切り干し大根・キャベツ・豆苗	米 片栗粉・砂糖 マヨネーズ	583	2.0
20	火	ごはん・おみそ汁 焼き魚 根菜和え物	みそ 鯖	もやし・ピーマン ごぼう・人参・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ	米 こんにゃく・砂糖・ごま油・じゃがいも	567	2.0
21	水	☆ごはん・おみそ汁 チキンカツ 春菊ポテサラ	厚揚げ・みそ 鶏肉 卵	玉ねぎ・水菜 キャベツ・豆苗・トマト 春菊・胡瓜・人参	米 パン粉・小麦粉・油 じゃがいも	602	2.7
22	木	ごはん・おみそ汁 イワシフライ コールスロー	みそ 鰯	白菜・ねぎ サニーレタス・キャベツ キャベツ・胡瓜・りんご・パプリカ	米/さつまいも 小麦粉・パン粉・油	640	1.8
23	金	味噌ラーメン ナムル ★大学芋	豚肉・赤みそ・みそ ちりめんじゃこ	小松菜・コーン・もやし・ごぼう・キャベツ・にんにく 人参・ニラ・もやし	中華麺・砂糖・ごま・ごま油 ごま・砂糖・ごま油 さつまいも・砂糖・黒ごま	606	2.8
26	月	明太子スパゲティ 揚げ大豆 スープ・フルーツ	たらこ・クリーム 大豆・しらす 鶏肉	玉ねぎ・刻みのり 玉ねぎ・人参・もやし・きゃべつ/バレンシアオレンジ	スパゲティ ごま・小麦粉・砂糖・油	587	1.8
27	火	☆ごはん パンブキンシチュー コブサラダ	鶏肉・牛乳 卵・チーズ	玉ねぎ・南瓜・人参 キャベツ・アボカド・トマト	米 小麦粉・バター	600	2.3
28	水	☆さつまいもごはん・のっぺい汁 高野豆腐カリカリ揚げ お漬物	鶏肉 高野豆腐 かつお	大根・人参・白菜・椎茸・ねぎ もやし・人参・キャベツ・にんにく・生姜 かぶ・胡瓜・キャベツ	米・さつまいも/片栗粉 片栗粉・油・砂糖	550	2.3
29	木	☆焼きそば ヘルシー南瓜コロツケ きのこのスープ みんなでクッキング 焼きそばを作ろう	豚肉・かつお 合挽ミンチ	キャベツ・人参・ニラ・玉ねぎ・青のり 南瓜・玉ねぎ・人参・コーン・トマト缶・キャベツ しいたけ・しめじ・えのきたけ	そば 小麦粉・パン粉・油	619	1.4
30	金	ごはん・玉子スープ 肉団子の甘酢あん 大根和え物	卵 豚ひき肉・卵 ツナ	玉ねぎ・しいたけ・人参・キャベツ 大根・胡瓜・梅干し	米 砂糖	557	2.5

※ 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 さつま芋、エリンギ、椎茸、しめじ です。
丹波の食材は 南瓜、さつまいも、じゃがいも 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	585	22.3	19.8	72.2	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。