



令和8年 2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)
2	月	☆ミートスパゲッティ ヘルシーさつま芋コロッケ ★オニオンスープ	合挽ミンチ、大豆、ひよこ豆 鶏肉	筍、なす、ピーマン、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、トマト、にんにく 人参 玉ねぎ、椎茸	スパゲッティ さつま芋、小麦粉、油、パン粉	644	2.6
3	火	☆ご飯、おみそ汁 ☆照り焼きチキン ☆柿なます	油揚げ、みそ 鶏肉	もやし、わかめ、ねぎ トマト、キャベツ 大根、柿	米 砂糖 砂糖、ごま	568	2.2
4	水	☆恵方巻、赤出汁 イワシの塩焼き ◇揚げ大豆	高野豆腐、卵 / 厚揚げ、赤みそ 鰯 大豆、ちりめんじゃこ	人参、椎茸、胡瓜、海苔 大葉	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油	632	2.8
5	木	☆ご飯、おみそ汁 ☆魚フライ ひじきのマリネ	豆腐、みそ 鰯	もやし、ねぎ サニーレタス、キャベツ ひじき、もやし、パプリカ	米、こんにゃく 小麦粉、パン粉、油 砂糖	582	1.6
6	金	☆ご飯、スープ ☆豚のネギ塩タレ ☆さつまいも・レンコン和え物	鶏肉 豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン 生姜、キャベツ、白ねぎ 蓮根、人参、胡瓜	米 油 さつま芋	598	1.4
9	月	☆ご飯、おみそ汁 ☆鯖の竜田焼き ☆白菜厚揚げ煮	みそ 鯖 厚揚げ	大根、わかめ、ねぎ キャベツ 白菜、かいわれ大根	米 片栗粉、油 砂糖	610	2.4
10	火	カレーライス 海藻サラダ 白玉きなこ	鶏肉 きな粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ レタス、トマト、オクラ、海藻	米、じゃが芋 白玉粉	573	2.3
11	水						
12	木	☆ご飯、具沢山汁 赤魚の煮付け ☆ごぼうの青のり揚げ	油揚げ、みそ 赤魚、卵	人参、大根、ねぎ レタス 牛蒡、青のり	米、里芋 砂糖 砂糖、小麦粉、油、ごま、砂糖	639	2.7
13	金	☆ご飯、おみそ汁 ☆コロッケ(パスタ野菜添え) 牛乳寒天(キウイソース)	みそ 合挽ミンチ 牛乳	わかめ、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、人参 寒天、キウイ	米 じゃが芋、小麦粉、油、パン粉、スパゲッティ	591	1.8
14	土	☆玉子丼 ☆揚げ餃子 ☆みそ汁	豚肉、卵 みそ	玉ねぎ、椎茸、にら キャベツ 牛蒡、大根、人参、えのき、ねぎ	米 餃子の皮、油	581	2.6
16	月	☆ご飯、おみそ汁 ☆鯖ごまみそ焼き ☆切り干し・ワカメ和え物	油揚げ、みそ 鯖、みそ	大根、白菜、ねぎ 大葉 切り干し大根、わかめ、キャベツ、胡瓜	米 砂糖、ごま	553	1.7
17	火	☆ご飯、フルーツ ☆冬野菜のラタトゥイユ ☆ビーンズサラダ	鶏肉 ひよこ豆、大豆、チーズ	みかん 大根、蓮根、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、パプリカ キャベツ、レタス、パプリカ、胡瓜、人参、コーン	米 オリーブ油、砂糖	640	1.7
18	水	☆ご飯、けんちん汁 鰯の蒲焼き ☆青菜ごま和え	豆腐 鰯、大豆 ちりめんじゃこ	大根、牛蒡、人参、ねぎ かいわれ大根、もやし 小松菜、青梗菜、人参	米、こんにゃく、ごま油 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	574	2.2
19	木	☆ご飯、おみそ汁 ☆鶏の唐揚げ さつま芋チーズの和え物	みそ 鶏肉、卵 チーズ	ねぎ、わかめ、玉ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 人参、レーズン	米 片栗粉、油 さつま芋	631	1.6
20	金	☆ご飯、おみそ汁 ☆鱈のおろし煮 ☆青菜ののり酢和え	油揚げ、みそ 鱈、卵	小松菜、人参、ねぎ 大根おろし、ねぎ、レタス、大葉 小松菜、法蓮草、人参	米、こんにゃく 砂糖 砂糖、ごま油	558	2.8
21	土	☆天津飯 ☆手羽元 ★スープ	卵 手羽元 鶏肉	しめじ、えのき、白ねぎ、玉ねぎ キャベツ、レタス 玉ねぎ、椎茸	米、片栗粉 片栗粉、油、砂糖	561	2.8
23	月						
24	火	☆ご飯、ワカメスープ ☆焼肉 ☆シャキシャキ大根	鶏肉 牛肉	わかめ、しめじ、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、大根	米、ごま 油	634	1.6
25	水	☆ご飯、もやしスープ マーボー豆腐 ☆豆苗和え物	鶏肉 豆腐、豚挽き肉、甜面醤 ちりめんじゃこ	にら、もやし、わかめ、ねぎ 人参、白ねぎ、生姜 豆苗、水菜、人参	米 ごま油、砂糖、片栗粉	553	1.9
26	木	☆ご飯、ごま豆乳豚汁 鯖の塩焼き 出し巻き玉子	油揚げ、豚肉、みそ 鯖 卵	大根、牛蒡、玉ねぎ、人参、ねぎ 大葉	米、ごま、こんにゃく	630	1.7
27	金	☆ご飯、玉子スープ ★肉団子の甘酢あんかけ 春雨和え物 みんなでクッキング、春雨和え物を作ろう	卵、鶏肉 豚挽き肉	玉ねぎ、人参、ねぎ 玉ねぎ、椎茸、人参、キャベツ 胡瓜、人参、コーン	米 砂糖 春雨、砂糖	558	1.7

- ※ 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、水菜、蓮根、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、牛蒡、みかんです。  
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。

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	601	24.5	19.9	74.0	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。