



令和8年 4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		
1	水	☆ 豆ごはん、おすまし ミニ鶏天 ☆ 花野菜和え	油揚げ 鶏肉	グリーンピース / 大根、ねぎ もやし、大葉 ブロッコリー、カリフラワー、コーン、人参、レモン	米 砂糖、小麦粉、油、ごま	605	1.8
2	木	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 豚しゃぶ ☆ 新じゃが味噌ダレ	みそ 豚肉 みそ	新玉ねぎ、わかめ、ねぎ 水菜、もやし、レタス、ピーマン、キャベツ、新玉ねぎ、トマト 人参	米 じゃがいも、砂糖	558	1.7
3	金	☆ ごはん、豚汁 ☆ サバ塩焼き ☆ 切り干し大根煮	豚肉、みそ 鯖 厚揚げ	牛蒡、大根、白菜、人参、ねぎ 大根おろし 切り干し大根、人参	米、こんにやく 砂糖	587	1.9
4	土	☆ カレーライス ☆ サラダ ☆ みそ汁	豚肉 みそ	人参、新玉ねぎ レタス、かいわれ大根、コーン わかめ	米、油、じゃがいも 麩	631	2.3
6	月	☆ ごはん、おみそ汁 ★ 野菜炒め ☆ 五目煮豆	みそ 豚肉 大豆	白菜、わかめ、ねぎ キャベツ、新玉ねぎ、人参、椎茸 牛蒡、人参、昆布	米、麩 こんにやく、砂糖	615	2.8
7	火	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ 春雨梅和え	みそ 牛肉 豚肉	大根、人参、牛蒡、えのき、ねぎ 人参、新玉ねぎ、さやいんげん 小松菜、パプリカ、梅干し、人参	米 じゃがいも、白滝、砂糖、油 春雨、砂糖、油	572	2.5
8	水	☆ ごはん、スープ ☆ マーボー豆腐 ★ チャブチ	鶏肉、卵 豆腐、豚挽き肉、甜面醬 豚挽き肉	新玉ねぎ、人参、ねぎ 人参、白ねぎ、生姜 新玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、にんにく	米 ごま油、砂糖、片栗粉 白滝	554	2.2
9	木	☆ たけのご飯 ☆ 春野菜天ぷら ☆ 清美オレンジ、おすまし	油揚げ 鶏肉	筍、さやえんどう、人参 ふきのとう、新玉ねぎ、ごぼう、南瓜 オレンジ、大根、ねぎ	米 小麦粉、油、さつまいも	557	1.3
10	金	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ イカ南蛮 ☆ お好み焼サラダ	みそ、油揚げ いか 豚肉	小松菜、人参、ねぎ 新玉ねぎ、パプリカ、人参、キャベツ もやし、大葉、キャベツ、ねぎ、青のり	米 片栗粉、砂糖、油 天かす	572	2.4
13	月	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ チキンカツ ☆ スパサラ	みそ 鶏肉 卵	南瓜、しめじ、新玉ねぎ、ねぎ 人参、キャベツ 胡瓜、人参	米 パン粉、小麦粉、油 スパゲティ、砂糖	574	1.8
14	火	☆ カレーライス ☆ 海藻和えもの ☆ ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	人参、新玉ねぎ、大根、しめじ 新玉ねぎ、わかめ、パプリカ、ひじき、胡瓜、キャベツ、レタス	米、じゃがいも	639	2.4
15	水	☆ 新ワカメうどん ☆ 新玉かきあげ ☆ ミニしらすオニギリ	豚肉、油揚げ しらす干し	ねぎ、わかめ 新玉ねぎ、人参、ピーマン、舞茸、キャベツ、レタス	うどん さつまいも、小麦粉、油 米	555	2.3
16	木	☆ ごはん、ヤサイスープ ☆ サワラのみそ焼き ☆ トマト・アボカド和えもの	鶏肉 鯖、みそ	新玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン キャベツ トマト、アボカド	米 砂糖	552	2.1
17	金	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 牛肉と新玉の甘辛炒め ☆ 胡瓜切り干し	みそ 牛肉	大根、わかめ、ねぎ 新玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、生姜、キャベツ 切り干し大根、胡瓜	米 油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	571	1.9
18	土	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 豚肉の生姜焼き ☆ サラダ	みそ 豚肉	わかめ、人参 玉ねぎ、レタス、かいわれ大根 大根、水菜、胡瓜	米、じゃがいも	581	1.7
20	月	☆ ごはん、具沢山汁 ☆ アジ竜田揚げ ☆ お豆サラダ	油揚げ、みそ 鰯 大豆、ひよこ豆、チーズ	人参、大根、ねぎ 生姜、ミニトマト、サニーレタス レタス、パプリカ、人参、キャベツ、コーン	米、里芋 片栗粉、油 砂糖	609	2.4
21	火	☆ ハヤシライス ☆ 白菜サラダ ☆ フルーツ	牛肉 鯉節	新玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト 白菜、りんご バナナ	米 ごま、砂糖、ごま油、油	552	2.6
22	水	★ ごはん、オニオンスープ ☆ とりの唐揚げ ☆ 胡瓜・トマト青じそ和え	鶏肉 鶏肉、卵 ちりめんじゃこ	新玉ねぎ、椎茸 にんにく、生姜、キャベツ 胡瓜、トマト、大葉	米 片栗粉、油 砂糖	566	1.4
23	木	☆ ごはん、豆乳みそ汁 ☆ サバ韓国煮 ☆ 無限キャベツ	豆腐、油揚げ、みそ 鯖	わかめ、白菜、ねぎ 白ねぎ、生姜、にんにく、かいわれ大根、もやし キャベツ、人参、昆布	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	581	2.8
24	金	☆ 春キャベツ焼きそば ☆ コロコロサラダ ☆ おみそ汁 ☆ みんなでクッキング 春キャベツ焼きそばを作ろう	豚肉 チーズ みそ	人参、キャベツ、にら、新玉ねぎ 南瓜、人参、新玉ねぎ、胡瓜 えのき、ねぎ	中華麺、油 じゃがいも	592	2.7
27	月	☆ ごはん、おみそ汁 ☆ 豚と新玉の生姜炒め ☆ 新キャベツ・ひじき・厚揚げ煮	みそ 豚肉、赤みそ 厚揚げ	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ 新玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ キャベツ、牛蒡、人参、ひじき、昆布	米 油 こんにやく、砂糖	576	2.8
28	火	☆ ごはん、ワカメスープ ☆ 鮭塩焼き ☆ グリーンピースと新じゃがの玉子とじ	鶏肉 鮭 卵	わかめ、しめじ、新玉ねぎ 大葉 グリーンピース	米、ごま じゃがいも、砂糖	551	1.6
29	金						
30	木	☆ 明太子スパゲティ ☆ ブロッコリー玉子 ☆ スープ	明太子、生クリーム 卵 鶏肉	海苔 ブロッコリー、新玉ねぎ、人参、レモン にら、もやし、わかめ、ねぎ	スパゲティ、バター	633	1.4

※ 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 **春キャベツ、グリーンピース、新玉ねぎ、筍、ふきのとう、レタス、にら、さやえんどう、牛蒡、鯖、しらす、わかめ** です。
 丹波の食材は **椎茸** 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	580	20.7	21.2	70.7	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。