



令和8年 6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	月	和風パスタ ブロッコリー玉子和え スープ	豚肉 卵 鶏肉	しめじ、えのき、しそ ブロッコリー、玉ねぎ、人参、レモン 玉ねぎ、椎茸	スパゲッティ、オリーブ油	577	1.3
2	火	☆ごはん、おみそ汁 ☆魚竜田焼き ☆豆・ひじき煮	みそ 鯖 大豆	白菜、わかめ、ねぎ キャベツ 牛蒡、人参、ひじき、昆布	米、麩 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖	638	2.8
3	水	☆ごはん、ワカメスープ ★回鍋肉 ★ナムル	豚肉、赤みそ	もやし、わかめ、ねぎ キャベツ、ピーマン、人参、にんにく 大根、法蓮草、もやし、にんにく、生姜	米、ごま、ごま油 ごま油、砂糖 砂糖、ごま、ごま油	568	2.6
4	木	☆ごはん、けんちん汁 ☆魚煮つけ ☆切り干し大根	豆腐、鶏肉 赤魚、卵	大根、牛蒡、人参、ねぎ レタス 切干大根、キャベツ、胡瓜	米 砂糖	551	1.8
5	金	☆ごはん、おみそ汁 ☆とり天 ☆薬味のせ冷奴	みそ 鶏肉 豆腐、鰹節	牛蒡、大根、人参、えのき、ねぎ もやし、大葉 胡瓜、なす、大葉、ねぎ、冥加、生姜	米 砂糖、小麦粉	623	2.2
6	土						
8	月	☆ごはん、おすまし ☆魚の塩焼き、だし巻き玉子 ☆みそポテト	鯖/卵 みそ	えのき、大根、わかめ、みつば 大根、大葉	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	551	2.6
9	火	☆カレーライス ☆トマト和え物 ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	人参、玉ねぎ ピーマン、しめじ、セロリ、トマト	米/じゃがいも ごま油、砂糖	556	2.2
10	水	☆おろしそば、ミニおにぎり ☆さつま芋の天ぷら ☆ごぼう味噌	鯉	大根、なめこ、ねぎ、刻みのり、昆布 大葉 ごぼう	そば、砂糖/米、ごま さつまいも、小麦粉、油 米麩、砂糖	635	1.9
11	木	☆ごはん、スープ ☆魚フライ ☆大豆アボカドトマト和え物	鶏肉 鰹 大豆	ニラ、もやし、わかめ、ねぎ レタス、キャベツ トマト、アボカド	米 小麦粉、パン粉、油	592	2.4
12	金	☆ごはん、おみそ汁 ☆オーロラチキン ☆大根和え物	みそ 鶏肉、みそ ツナ	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ 人参、ピーマン、新生姜 大根、きゅうり、人参	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 砂糖	557	2.4
15	月	☆ごはん、スープ ☆鶏と茄子のおろしダレ ☆ごぼう人参しらたききんぴら	鶏肉	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 玉ねぎ、なす、大根、トマト、ブロッコリー、レタス ピーマン、ごぼう、人参	米 砂糖、片栗粉 しらたき、油、ごま、砂糖	593	2.0
16	火	☆ごはん、具沢山汁 ☆魚塩麩焼き ☆切り干し豆苗和え	油揚げ、みそ 鮭	人参、大根、ねぎ キャベツ 切り干し大根、キャベツ、豆苗	米/さといも	559	1.2
17	水	☆ちらし寿司 ☆牛肉おろし和え ☆赤だし	高野豆腐、ちりめんじゃこ、卵 牛肉 厚揚げ、赤みそ	人参、絹さや、しいたけ、蓮根 玉ねぎ、人参、もやし 人参、大根、水菜	米、砂糖	590	2.5
18	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆魚蒲焼き ☆胡瓜青じそ和え	豆腐、みそ 鰹 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ かいわれ大根、もやし 胡瓜、トマト、大葉	米、こんにゃく 片栗粉、油、砂糖 砂糖	560	2.8
19	金	☆ごはん、おみそ汁 ☆揚げ出し豆腐きのこあん ☆お好み焼きサラダ	豆腐 豚肉	えのき、ねぎ しめじ、えのき キャベツ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖、油 天かす	562	1.8
22	月	☆ごはん、スープ ★八宝菜 ☆ごぼう青のり揚げ	豚肉、海老	水菜、もやし 白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、筍、にんにく、新生姜 牛蒡、青のり	米 片栗粉 小麦粉、油	607	1.2
23	火	☆キーマカレー ◇パリパリ和え物 ☆ヨーグルト	合挽ミンチ、鶏レバー、高野豆腐 ちりめんじゃこ ヨーグルト	なす、トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 水菜、胡瓜、人参、大根	米 餃子の皮、油	595	2.8
24	水	☆ごはん、おみそ汁 ★鶏の唐揚げ ☆厚揚げ煮	みそ 鶏肉 厚揚げ、鰹節	南瓜、もやし、わかめ、ねぎ にんにく、生姜、キャベツ 人参、水菜	米 片栗粉、油	646	1.9
25	木	☆ごはん、寒天ゼリー ★ギョーザ ☆青菜ピーナッツ和え ☆みんなでクッキング ギョーザを作ろう	豚挽き肉 ちりめんじゃこ	寒天、パイナップル、みかん キャベツ、にら、生姜、にんにく 小松菜、青梗菜、人参	米、砂糖 砂糖、油、餃子の皮 砂糖	564	1.2
26	金	★みそラーメン ★ニラと豆もやしナムル ☆フルーツ	豚肉、赤みそ ちりめんじゃこ	小松菜、コーン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、にんにく、新生姜 人参、にら、もやし、ししとう りんご	中華麺、砂糖、ごま、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	569	2.8
27	土						
29	月	☆キムタクごはん、のっぺい汁 ☆高野とじ ☆お漬物	ちりめんじゃこ / 鶏肉、厚揚げ 高野豆腐、卵 鰹節	キムチ、たくあん / 人参、大根、牛蒡、椎茸、ねぎ 人参、椎茸、さやいんげん 大根、白菜、胡瓜、キャベツ	米 / 片栗粉 砂糖	553	2.5
30	火	☆ごはん、スープ ☆肉団子 ☆コロコロ和え物	鶏肉、卵 豚挽き肉、卵	玉ねぎ、人参、ねぎ 人参、キャベツ、玉ねぎ、椎茸 南瓜、人参、ねぎ	米 砂糖	568	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 **キャベツ、胡瓜、しそ(大葉)、じゃがいも、トマト、ピーマン、冥加、新生姜、レタス、鰹** です。
丹波の食材は **にんにく、ししとう** 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	581	22.5	20.5	71.6	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。