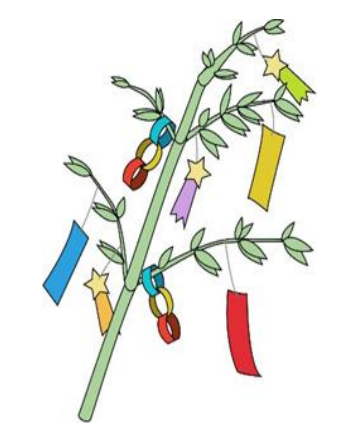


# 令和8年 7月献立表



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	☆ごはん、おみそ汁 ☆チキン南蛮 ☆ビーンズ和え	みそ 鶏肉、ヨーグルト、卵 ひよこ豆、大豆、チーズ	牛蒡、大根、人参、えのき、ねぎ 玉ねぎ、レタス キャベツ、レタス、パプリカ、胡瓜、人参、コーン	米 砂糖	636	2.5
2	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆イワシ蒲焼き ☆切り干し大根煮	みそ 鰯 厚揚げ	白菜、わかめ、ねぎ かいわれ大根、もやし 切り干し大根、白菜	米、麩 片栗粉、油、砂糖 砂糖	646	2.8
3	金	☆ごはん、ニラ玉子スープ ☆ピビンバ ☆大根キムチ	卵 豚挽き肉	にら、玉ねぎ、ねぎ もやし、法蓮草、人参、大根、にんにく 大根、人参、キムチ	米 ごま油、ごま、砂糖 砂糖、ごま油	552	2.5
6	月	☆ごはん、具沢山汁 ☆赤魚煮付け ☆ピーマンもやしジャコ和え	揚げ、みそ 赤魚、卵 ちりめんじゃこ	人参、大根、ねぎ レタス 人参、ピーマン、もやし	米、里芋 砂糖 砂糖	561	2.7
7	火	★七夕そうめん ☆野菜天ぷら ☆フルーツ	卵、鶏肉、鰹節	トマト、胡瓜、オクラ、椎茸、昆布 南瓜、牛蒡、人参 オレンジ	素麺、砂糖 小麦粉、油、さつまいも	552	2.8
8	水	☆ごはん、おみそ汁 ☆揚げ豆腐きのこあん ☆鉄分サラダ	みそ 豆腐 豚肉	えのき、ねぎ しめじ、えのき、オクラ 小松菜、ひじき、人参、レタス	米、じゃがいも、こんにやく 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	554	2.3
9	木	☆ごはん、おみそ汁 ☆鯖塩焼き ☆薬味のせ冷奴	揚げ、みそ 鯖 豆腐、鰹節	小松菜、人参、ねぎ 大根おろし 胡瓜、なす、大葉、ねぎ、冥加	米	568	1.8
10	金	☆ひじき御飯、豚汁 ☆胡瓜ワカメ和えもの ☆水ようかん ☆みんなでクッキング 豚汁を作ろう	みそ、豚肉 ちりめんじゃこ 小豆	ひじき、グリーンピース / 牛蒡、大根、白菜、人参、ねぎ 胡瓜、わかめ、人参 寒天	米、砂糖 / こんにやく 砂糖 砂糖	563	2.8
11	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
13	月	☆ごはん、おみそ汁 ☆牛皿 ☆おつけもの	みそ 牛肉 鰹節	大根、人参、えのき、牛蒡 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、新生姜 かぶ、胡瓜、キャベツ	米 糸こんにやく、砂糖	550	2.6
14	火	☆夏カレー ☆マカロニサラダ ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	福神漬、ゴーヤ、玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、なす、胡瓜、にんにく 胡瓜、人参	米、じゃがいも マカロニ、砂糖	644	1.8
15	水	☆ごはん、おみそ汁 ☆鶏唐揚げ ☆梅タレ大根	みそ 鶏肉、卵 ツナ	もやし、わかめ、ねぎ にんにく、新生姜、キャベツ 梅干し、大根、胡瓜	米 片栗粉、油	584	2.6
16	木	☆とうもろこし御飯、具沢山汁 ☆高野豆腐とじ ☆海藻和えもの	揚げ、みそ 高野豆腐、卵	人参、大根、ねぎ さやいんげん、人参、椎茸 玉ねぎ、パプリカ、ひじき、胡瓜、キャベツ、わかめ	米、里芋、こんにやく 砂糖	555	2.8
17	金	☆ごはん、おみそ汁 ☆ハンバーグ ☆水菜大根和えもの	みそ 合挽ミンチ、大豆ミート、卵、牛乳	ねぎ、玉ねぎ、わかめ 人参、レタス、玉ねぎ 水菜、胡瓜、大根、トマト	米 パン粉、砂糖	596	1.7
18	土	☆オムライス ☆サラダ ☆おみそ汁	鶏肉、卵 みそ	玉ねぎ、ピーマン、人参 レタス、トマト、コーン、胡瓜 大根、わかめ、ねぎ	米	552	2.6
20	月						
21	火	☆ごはん、おすまし ☆豚しゃぶ ☆じゃが味噌ダレ	豚肉 みそ	水菜、もやし 胡瓜、水菜、もやし、レタス、玉ねぎ、オクラ、パプリカ、トマト、梅干し	米 じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	576	2.7
22	水	☆ごはん、おみそ汁 ☆白身フライ ☆大根和えもの	豆腐、みそ 鱈 ツナ	大根、人参、わかめ ミニトマト、キャベツ 大根、胡瓜、人参	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	590	2.1
23	木	☆ざるそば ☆野菜天ぷら ☆おから	うずら卵 鶏肉 おから、チーズ	ねぎ、海苔 南瓜、牛蒡、人参 胡瓜、パプリカ、コーン、しめじ	そば 小麦粉、油、さつまいも	555	2.8
24	金	☆ごはん、おすまし ☆鯖みそマヨ焼き ☆豆腐和風和えもの	揚げ 鯖、みそ 豆腐	ねぎ、大根 大葉 レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ	米 砂糖 砂糖、ごま	561	1.3
27	月	☆ごはん、けんちん汁 ☆アジ竜田揚げ ☆長芋もずく和え	豆腐、鶏肉 鰯 ちりめんじゃこ、鰹節	牛蒡、人参、大根、ねぎ 新生姜、ミニトマト、レタス 胡瓜、人参、もずく	米 片栗粉、油 長芋、砂糖	559	2.0
28	火	☆ごはん、ワカメスープ ☆八宝菜 ☆春雨和えもの	豚肉、海老 卵	もやし、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、ごま、ごま油 片栗粉 春雨	583	2.2
29	水	☆梅じゃこ御飯、おみそ汁 ☆鯖塩焼き ☆小松菜ピーナッツ和え(きなこ)	ちりめんじゃこ / 厚揚げ、みそ 鯖 きな粉	梅干し、三つ葉 / 白菜、ねぎ、大根 大葉 小松菜、人参	米 / こんにやく 砂糖、ピーナッツ	599	2.4
30	木	☆ごはん、玉子スープ ☆酢豚 ☆蒸し茄子	鶏肉、卵 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、ねぎ 玉ねぎ、人参、椎茸、筍、ピーマン なす	米 小麦粉、砂糖、片栗粉、油 砂糖	633	2.7
31	金	☆冷麺 ☆温サラダ ☆フルーツ寒天	鶏肉、卵	トマト、胡瓜、オクラ、椎茸、キムチ 南瓜、人参、胡瓜、レタス 寒天、パイナップル、みかん	中華麺、砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖	559	2.7

※ 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 **とうもろこし、胡瓜、しそ(大葉)、南瓜、トマト、オクラ、ピーマン、パプリカ、なす、冥加、新生姜、ゴーヤ、にんにく、レタス、鰯、鰯** です。  
 丹波の食材は **梅干し、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	22.7	19.6	71.6	2.3
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。