

2024年7月うさぎ組メニュー

日付	主食	献立	主に体の船橋を作る	主に体の腸子をかき替える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (月)	ごはん	シチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 シチュールー じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	462 14.3 1.3
2 (火)	ごはん	ちゅうかどんふうあんかけ ひじきとほうれんそうのサラダ シュウマイ だいごくいも	豚肉 いか ひじき	たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんじん さやえんどう・さつまいも ほうれん草・コーン	米・サラダ油 マヨネーズ 片栗粉・小麦粉	中華だし しょうゆ 塩・こしょう 砂糖	468 13.0 1.0
3 (水)	ごはん	しゃげのしおやき やさしいソテー チンゲン菜のカニふうみあんかけ さつまいものあまに もも	鮭 かにかま	キャベツ・たまねぎ ピーマン チンゲン菜・しめじ にんじん・もも さつまいも	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう コンソメ 中華だし 鶏ガラだし しょうゆ・砂糖	413 12.9 0.4
4 (木)	わかめごはん	ホイコーロー かぼちゃのにももの ほうれんそうのごまあえ みかん	豚肉	キャベツ・ピーマン ねぎ・たまねぎ かぼちゃ・インゲン ほうれん草 にんじん・みかん	米・サラダ油 片栗粉・こま	甜面醬 しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし	450 15.6 1.1
5 (金)	そぼろごはん	ほしがたコロッケ ナポリタン オクラのおひたし ほしがたしんじょう あんにとろろ	鶏肉 豆腐 ひじき たら 牛乳	たまねぎ・オクラ にんじん・たまねぎ えだまめ	米・サラダ油 スパゲッティ 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ケチャップ 塩・こしょう コンソメ めんつゆ 砂糖・和風だし	438 11.2 1.5
8 (月)	ごはん	ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	卵 豚肉 牛肉・牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	米・サラダ油 ビーフシチュールー じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	477 17.3 1.0
9 (火)	ごはん	アジのなんばんづけ まめサラダ スマイルポテト もも	あじ 大豆 ハム	たまねぎ・ピーマン えだまめ・にんじん きゅうり・コーン もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	酢・しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 塩・こしょう	518 18.4 1.0
10 (水)	ロールパン	クリームコロッケ バジルスパゲティ ほうれんそうとウインナーのいためもの ミニゼリー	ウインナー 牛乳	コーン・たまねぎ ほうれん草	ロールパン サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	ソース 塩・こしょう 砂糖	399 9.7 1.4
11 (木)	ごはん	チキンカレー ポテトサラダ チキンリング りんご	鶏肉 ハム	たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン りんご	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・片栗粉	カレールー 塩・こしょう 砂糖	517 15.9 1.3
12 (金)	ごはん	チキンステーキ ズッキーニのトマトに ブロッコリーソテー チーズ	鶏肉 ウインナー チーズ	ズッキーニ なす・にんじん ブロッコリー トマト	米・サラダ油	塩・こしょう コンソメ ケチャップ	410 16.1 1.0
15 (月)		うみのひ					
16 (火)	ごはん	とうふハンバーグ わふうスパゲティ コルスローサラダ タコさんウインナー みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 ウインナー	だいこん・こねぎ たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり・みかん	米・サラダ油 パン粉・片栗粉	しょうゆ 砂糖 和風だし 塩・こしょう ドレッシング	474 14.3 1.5
17 (水)	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ みかん	卵 豚肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 ハヤシライスルー じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	427 16.9 1.1
18 (木)	マスカルポーネパン	しろみフライ スパゲティソテー あおじそサラダ ミニゼリー	たら	キャベツ・だいこん きゅうり・コーン たまねぎ	ソフトカンパニー サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	塩・こしょう ソース ドレッシング 砂糖	395 12.5 2.0
19 (金)	わかめごはん	とりのなんばんづけ ゴージャンブル かまぼこ オレンジ	鶏肉 豆腐 豚肉 かまぼこ・卵	ゴーヤ・たまねぎ にんじん・もやし オレンジ	米・サラダ油 アマランサス・片栗粉 黒米・大麦・こま もちむぎ・もちあわ	酢・みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	434 19.4 0.8
22 (月)	ごはん	シチュー キャベツのたまごサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	米・サラダ油 シチュールー じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	462 14.3 1.3
23 (火)	ごはん	なつやすいかレー イカフライ みずなとツナのサラダ プリンふうゼリー	豚肉 いか ツナ 牛乳	かぼちゃ・なす ズッキーニ・コーン たまねぎ・にんじん みずな・だいこん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	カレールー ドレッシング 砂糖 塩・こしょう	485 19.5 1.1
24 (水)	ごはん	チーズつくね やきうどん ブロッコリーソテー あげたこやき もも	鶏肉 チーズ タコ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	米・サラダ油 うどん・小麦粉 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖	492 13.8 1.3
25 (木)	ごはん	しゃげのきのソース きんぴらレンコン にんじんさつまちゃん みかん	鮭 さつま揚げ	しめじ・まいだけ エリンギ・レンコン にんじん・みかん	米・サラダ油	しょうゆ 砂糖 塩・みりん	379 14.0 1.0
26 (金)	クロワッサン	メンチカツ ナポリタン チキンピーンズ りんご	豚肉 鶏肉 わかめ 大豆	たまねぎ・にんじん トマト・りんご	ロールパン 米・サラダ油 スパゲッティ 小麦粉・パン粉	ソース ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・砂糖	443 13.2 1.8
29 (月)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため マカロニサラダ このはしんじょう プチパンケーキ	豚肉 豆腐 たら ひじき	たまねぎ・にら もやし・にんじん きゅうり・レンコン ほうれん草	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ パンケーキ	しょうゆ みりん 塩・こしょう 砂糖	469 16.5 0.6
30 (火)	ごはん	ハンバーグたまねぎソース わふうスパゲティ インゲンソテー パイ	鶏肉 豚肉	たまねぎ・いんげん にんじん・コーン パイ	米・サラダ油	しょうゆ 砂糖・和風だし コンソメ 塩・こしょう	449 12.8 0.8
31 (水)	ごはん	チキンカレー だいこんのたまごサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん だいこん もも	米・サラダ油 カレールー じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	416 18.7 1.0