

2024年8月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の骨子を養える	主にエネルギーになる	調味料	カロリー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)
1 (木)	ごはん	マーボー豆腐 もやしナムル シュウマイ みかん	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん みかん	米 大豆油 砂糖	甜面醬 中華だし 醤油	375 13.4 1.2
2 (金)	クロワッサン	ハンバーグたまねぎソース わふうスバゲティ フロッコリーソテー りんご	豚肉 鶏肉 牛肉	たまねぎ しめじ にんじん フロッコリー りんご にんにく	米 砂糖 大豆油 クロワッサン スバゲティ	ふりかけ 鶏がらだし 醤油 コンソメ	419 13.0 1.7
5 (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 ビーフシチューの じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	477 17.3 1.0
6 (火)	ごはん	ぶたにくのすきやきふうじ オクラのおかあえ はなにんじん ミニゼリー	豚肉 豆腐	たまねぎ こんにゃく にんじん 白菜 しいたけ オクラ	米 砂糖 大豆油	ミニゼリー 醤油 和風だし みりん かつお節	379 13.3 0.6
7 (水)	ロールパン	ぶくらオムレツ ミートソーススバゲティ ほうれんそうサラダ チーズ メンチカツ	卵 豚肉 まぐろ チーズ	わかめ たまねぎ トマト にんにく にんじん ほうれん草	ロールパン 米 ごま スバゲティ オリーブ油	洋風だし ドレッシング	370 16.2 2.0
8 (木)	ごはん	キャベツいため ツナとやさいのトマトに えだまめとコーンのつまみあげ もも	豚肉 まぐろ さつま揚げ 鶏肉	きゃべつ なす たまねぎ にんじん トマト にんにく えだまめ コーン もも	米 大豆油 砂糖 小麦粉 パン粉	ソース コンソメ 醤油	438 10.0 1.3
9 (金)	ごはん	なつやさいキーマカレー ごぼうサラダ チキンリング みかん	鶏肉	かぼちゃズッキーニ なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう きゅうり みかん	米 大豆油 小麦粉 パン粉	カレールウ マヨネーズ 醤油	484 15.4 1.6
12 (月)	祝日						
13 (火)	ごはん	さつま芋のカレー お豆腐と野菜のごま和え アップルゼリー	鶏肉 豆乳 豆腐	りんごジュース 寒天 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜	ごま 米 さつま芋 砂糖 油	とろろカレー 甘ロ 出し汁 醤油 ケチャップ	461 15.2 1.4
14 (水)	ごはん	助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁(玉ねぎ・冬瓜) フルーツ(パイナップル)	スケソウダラ 味噌 豚肉	パイナップル缶 玉ねぎ 人参 冬瓜 ピーマン	ごま油 米 砂糖 春雨 片栗粉	みりん(調味料) 酒 出し汁 醤油 精製塩	341 13.3 1.0
15 (木)	ごはん	チキンソテー ごんごん和え みそ汁(白菜・大根葉)	鶏肉 味噌 油揚げ	きゅうり 玉ねぎ 人参 大根葉 白菜	米 砂糖 片栗粉 油	みりん(調味料) 酒 出し汁 醤油	343 12.1 0.9
16 (金)	豚肉のごま豆腐うどん	切干大根の彩炒め フルーツ(黄桃缶)	豆乳 豚肉	ピーマン 玉ねぎ 人参 切干大根 黄桃缶	うどん ごま ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉 油	みりん(調味料) 酒 出し汁 醤油 精製塩	379 13.6 1.0
19 (月)	ごはん	シチュー フロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶)	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん フロッコリー みかん	米 サラダ油 シチューのウ じゃがいも 砂糖	塩 マヨネーズ	462 14.3 1.3
20 (火)	ごはん	しゃけのみりんやき きのこスバゲティ ひじきのサラダ タクサンワインナー りんご	鮭 ワインナー	にんにく しめじ たまねぎ ひじき ほうれん草 コーン りんご	米 スバゲティ 大豆油	酒 みりん 醤油 鶏がらだし 和風だし マヨネーズ	476 16.6 1.3
21 (水)	ごはん	ハヤシルウ とりさきみサラダ ひとくちイカフライ パイ	豚肉 鶏肉 いか	たまねぎ グリーンピース にんにく きゃべつ にんじん きゅうり パイ	米 大豆油 小麦粉 パン粉	ハヤシルウ ドレッシング	467 19.6 1.0
22 (木)	ごはん	チンジャオロース にんじんとえのきのサラダ このはしんじょう みかん	豚肉 たら	ピーマン たけのこ にんにく しょうが にんじん えのきだけ きゅうり たまねぎ えだまめ みかん	米 大豆油 砂糖 片栗粉	オイスターソース 鶏がらだし ドレッシング 和風だし	357 14.9 1.1
23 (金)	マスカルポーネパン	てりやきチキンステーキ スバゲティソテー あおじそサラダ ミニゼリー	鶏肉	しょうが にんにく きゃべつ だいこん きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 大豆油 スバゲティ	ゼリー 醤油 酒 みりん 鶏がらだし ドレッシング	401 14.2 2.2
26 (月)	ごはん	エビフライ あつやきたまご ポテトサラダ あかがさつまちゃん チーズ	えび 卵 ロースハム さつま揚げ チーズ	たまねぎ きゅうり コーン	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉 パン粉	ソース マヨネーズ	458 15.7 1.8
27 (火)	ごはん	コーンシチュー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	鶏肉 牛乳 玉子	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん もも	米 じゃが芋 砂糖 油	マヨネーズ	433 13.7 1.5
28 (水)	ごはん	チキンカレー はるきめサラダ ササミフライ プリンふうゼリー	鶏肉 ロースハム 卵 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	米 じゃがいも 春雨 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖	カレールウ ドレッシング	474 19.5 1.7
29 (木)	ロールパン	なつやさいソースハンバーグ スバゲティソテー キャベツのジャコあえ もも	鶏肉 豚肉 牛肉 しらす	トマト たまねぎ なす ズッキーニ にんにく きゃべつ もも	ロールパン 米 ごま 砂糖 醤油 大豆油	ドレッシング コンソメ	383 12.6 1.7
30 (金)	わかめごはん	サハのしおやき ほうれんそうのおひたし チーズいやきかまぼこ ミニたいやき	さば チーズ かまぼこ	ほうれん草 にんじん えのきたけ	米 砂糖 醤油 みりん 小麦粉 小倉豆	かつお節 かつおだし	380 16.8 1.0