

## 2024年9月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の腸子を整える	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)
2 (月)	そぼろごはん	ちゅうかどんぶうあん だいこんとツナのサラダ ミニイカフライ みかん	豚肉 ツナ イカ	たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんじん きぬさや・だいこん もやし・枝豆 小松菜・みかん	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 パン粉	しょうゆ 中華だし 砂糖 ドレッシング	480 14.9 0.9
3 (火)	ごはん	ピーマンにくづめフライ やきビーフン とりささみサラダ えだまめソテー ミニゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ・ピーマン にんじん・キャベツ きゅうり・えだまめ ごぼう	米・サラダ油 パン粉 ビーフン・小麦粉	しょうゆ 中華だし ドレッシング 塩・こしょう 砂糖	459 16.8 1.0
4 (水)	ごはん	とうふハンバーグ わらうすバグティ いんげんのごまあえ ふーちゃんチキンカツ りんご	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	たまねぎ・大根 あさつき しめじ・いんげん りんご	米・サラダ油 パン粉 片栗粉・ごま スパゲティ 小麦粉	和風だし しょうゆ ふりかけ 鶏がらだし 砂糖	491 19.5 1.1
5 (木)	クロワッサン	しるみフライ バジルスバグティ ブロッコリーソテー たこさんウィンナー チーズ	白身魚 ウィンナー チーズ	ブロッコリー にんじん	米・サラダ油 スパゲティ クロワッサン ごま	中濃ソース バジル 鶏がらだし 和風だし 塩・こしょう	568 15.8 2.4
6 (金)	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 カレールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	416 18.7 1.0
9 (月)	ごはん	しゃげのこうそうパンこなやき こまつなのおかかあえ チキンリング もも	鮭 かつお節 鶏肉	小松菜 もも	米・サラダ油 小麦粉 パン粉	しょうゆ 塩・こしょう パセリ	358 14.9 0.6
10 (火)	マスカルポーネパン	てりやきチキン ナポリタンスバグティ ポテトサラダ みかん	鶏肉 ハム わかめ	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん・みかん	米・サラダ油 マスカルポーネパン スパゲティ・片栗粉 マヨネーズ	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖・みりん ケチャップ	399 14.2 1.7
11 (水)	ごはん	すぶたぶう もやしのナムル ミコはるまき パイ	豚肉 鶏肉	たまねぎ・パイ にんじん・ピーマン たけのこ・しいたけ もやし・小松菜	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ・砂糖 中華だし	420 12.3 1.2
12 (木)	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 ハヤシライスルウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	427 16.9 1.1
13 (金)	ごはん	マーボーとうふ こまつなのサラダ シュウマイ チーズ	鶏肉 豆腐 シュウマイ チーズ	小松菜 たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン グリーンピース	米・サラダ油 小麦粉	砂糖・鶏がらだし 砂糖・甜面醬 中華だし しょうゆ・ドレッシング	368 14.2 1.0
16 (月)		けいろうのひ					
17 (火)	ごはん	にくだんご さといものにも きゅうりとわかめのずのもの つきみかまぼこ ぶどうゼリー	豚肉 わかめ	たまねぎ・さといも にんじん・きゅうり 枝豆	米・サラダ油 片栗粉	和風だし 塩・こしょう しょうゆ・みりん 酢・砂糖 鶏がらだし	375 11.8 1.9
18 (水)	わかめごはん	サバのみそにぶう かにかまサラダ ウィンナーソテー チーズ	さば かにかま ウィンナー チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン・もも	米・サラダ油 ドレッシング	砂糖 しょうゆ 味噌・みりん ケチャップ	426 17.3 1.9
19 (木)	ごはん	ポークソテーおろしソース にんじんのサラダ スマイルポテト パイ	豚肉	たまねぎ・にんじん だいこん 水菜 コーン パイ	米・サラダ油 じゃがいも・ごま ドレッシング・大麦 アマランサス・黒米 もちきび・もちあわ	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	466 16.5 1.1
20 (金)	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 ビーフシチュールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	477 17.3 1.0
23 (月)		しゅうぶんのひふりかえきゅうじつ					
24 (火)	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ やさしいコロッケ チーズ	鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり・コーン	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ドレッシング	カレールウ 塩・こしょう 砂糖 ソース	470 14.1 1.8
25 (水)	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 シチュールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	462 14.3 1.3
26 (木)	ごはん	とりにくのしょうがやき かぼちゃサラダ きゅうりのあさづけ パイ	鶏肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり・パイ	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう 和風だし	390 11.9 1.5
27 (金)	ごはん	しゃげのきのこソースがけ きんぴらレンコン ミートボール りんご	鮭 牛肉 豚肉	しめじ・舞茸 エリンギ れんこん・にんじん たまねぎ・りんご	米・サラダ油	しょうゆ・かつおだし 砂糖・ケチャップ 塩・こしょう みりん・コンソメ	453 17.1 1.9
30 (月)	ごはん	エビフライ こんさいのウィンナーソテー ほうれんそうのだししょうゆあえ むしかボチャ オレンジ	エビ ウィンナー	にんじん・ごぼう 大根・えのき ほうれん草 かぼちゃ オレンジ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ソース 塩・こしょう しょうゆ 和風だし	424 12.1 1.7