

2024年11月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	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)
1 (金)	ごはん	とりにくのしょうが焼き チンゲンさいのサラダ あかワインナー みかん	鶏肉 ハム ウィンナー	玉ねぎ しょうが チンゲン菜 コーン・みかん	米 サラダ油 マヨネーズ	砂糖 みりん 醤油 塩	454 15.7 2.0
4 (月)		ふんかのひふりかえきゅうじつ					
5 (火)	ごはん	タラたつたのなんばんづけ はるさめサラダ あつやきたまご チーズ	タラ ハム 卵 チーズ	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参・きゅうり	米 サラダ油 片栗粉 春雨	醤油・塩 砂糖 めんつゆ 中華ドレッシング	418 15.3 1.3
6 (水)	ロールパン	にくだんご きりほしだいこんとツナのサラダ マカロニソテー りんご	豚肉 鶏肉 ツナ	切干大根 もやし 人参 小松菜 枝豆・りんご	ロールパン 米・サラダ油 マカロニ 片栗粉	ふりかけ 穀物酢・塩 醤油・こしょう 鳥がらだし 和風ドレッシング	356 11.3 2.0
7 (木)	ごはん	てりやきつくね チンゲンさいとハムのいためもの ちくわのいそべあげ ミニゼリー	鶏肉 ハム ちくわ 卵	にんにく・しょうが チンゲン菜 玉ねぎ あおさ	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉	醤油 みりん・砂糖 鳥がらだし 塩・こしょう	411 15.4 1.9
8 (金)	ごはん	チキンカレー 大根のたまごサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 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
11 (月)	ごはん	サバのみそに だいこんときゅうりのさっぱりあえ マカロニサラダ みかん	サバ ハム	大根・コーン きゅうり 人参 しょうが みかん	米・サラダ油 マヨネーズ マカロニ	味噌・塩 砂糖・こしょう 醤油 和風だし みりん・穀物酢	438 17.2 1.4
12 (火)	クロワッサン	たまねぎソースハンバーグ チリコンカン ペペロンチーノふうスバゲッティ もも	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 枝豆・人参 にんにく トマト・もも	クロワッサン 米・サラダ油 ふりかけ・スバゲッティ	砂糖・中濃ソース 醤油・こしょう 鳥がらだし・塩 ケチャップ	422 14.5 1.5
13 (水)	ごはん	まーぼーどうふ ピーマンともやしのいためもの しゅうまい ミニだいやき	豚肉 豆腐 しゅうまい	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが グリーンピース ピーマン・人参	米・サラダ油 小麦粉・小豆	味噌・砂糖 中華だし・醤油 鳥がらだし 塩・こしょう	413 14.3 1.2
14 (木)	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	玉ねぎ 人参 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
15 (金)	わかめごはん	とりのおろしに チーズかぼちゃ ちくわのもの あんにと豆腐	鶏肉 チーズ ちくわ 牛乳	人参 わかめ 玉ねぎ・大根 にんにく・しょうが	米・サラダ油 かぼちゃ	醤油 和風だし 砂糖・みりん 塩・こしょう	374 21.2 1.7
18 (月)	ごはん	しゅけのキノコソースがけ ブロッコリーのおかかあえ さといものにももの チーズ	鮭 かつお節 チーズ	しめじ・舞茸 エリンギ ブロッコリー 人参・枝豆	米・サラダ油 里芋	醤油・砂糖 塩・みりん かつおだし	389 18.4 1.2
19 (火)	ごはん	てりやきチキンステーキ カリフラワーようふうに ツナとわかめのサラダ みかん	鶏肉 ツナ わかめ	カリフラワー 玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり みかん	米・雑穀米 サラダ油 片栗粉	醤油・みりん 砂糖 鳥がらだし 和風ドレッシング	423 16.6 1.2
20 (水)	ごはん	ふだにくのバーベキューソース にんじんのマリネ ポテトサラダ りんご	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 きゅうり りんご	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	中濃ソース ケチャップ 鳥がらだし 塩・こしょう 穀物酢・砂糖	459 14.6 1.0
21 (木)	マスカルポーネパン	チキンカツ ひじきのごもくに きのこスバゲッティ ミニゼリー	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	人参 いんげん しめじ 玉ねぎ	胚芽パン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スバゲッティ	塩・こしょう 中濃ソース 醤油・みりん 砂糖・和風だし	410 18.3 1.6
22 (金)	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	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 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
25 (月)	そぼろごはん	しろみフライ パンパンジーサラダ きのこのなめたけふう インゲンソテー もも	豚肉 白身魚 鶏肉	えのき コーン キャベツ・しめじ きゅうり・エリンギ 舞茸・いんげん・もも	米 小麦粉・パン粉 サラダ油	砂糖 塩・こしょう 鳥がらだし 中濃ソース・醤油 胡麻ドレッシング	548 24.1 1.6
26 (火)	ごはん	ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ みかん	卵 豚肉 牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ みかん	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 17.4 1.0
27 (水)	ごはん	とりのあまからに こんさいのウィンナーソテー チーズかまぼこ だいがくいも	鶏肉 ウィンナー かまぼこ チーズ	人参 ごぼう 大根 ししとう	米・サラダ油 さつまいも	醤油 みりん 塩・こしょう 砂糖	485 18.3 1.6
28 (木)	ごはん	すぶたふう こまつなのボンすあえ ミニはるまき ミニだいやき	豚肉	玉ねぎ 人参・ピーマン 筍・椎茸 小松菜・えのき	米・サラダ油 ケチャップ 小麦粉・小豆	醤油 ボン酢 塩・こしょう	439 13.2 1.1
29 (金)	クロワッサン	とりにくのこうそうパンこやき ジャーマンポテト わふうスバゲッティ パイ	鶏肉 ウィンナー わかめ	玉ねぎ しょうが・パセリ にんにく・しめじ パイ	米・サラダ油 クロワッサン スバゲッティ じゃがいも・パン粉	鳥がらだし 和風だし 塩・こしょう	454 13.4 1.2