

2024年12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) 脂質(g) 塩分(g)
2 (月)	ロールパン	カレーコロッケ やきそば わふうサラダ りんご	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 りんご	ロールパン サラダ油 ふりかけ パン粉・中華麺 カレールウ	中濃ソース 粉末ソース 和風ドレッシング	341 7 12.5 1.9
3 (火)	ごはん	ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	牛肉 豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 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 17.4 1.0
4 (水)	わかめごはん	やわらかポークソテー だいこんのつやに わふうスパゲティ にまめ だいがくいも	豚肉	玉ねぎ・しめじ にんにく・しょうが 大根・いんげんまめ えだまめ	米 さつまいも スパゲッティ ごま 片栗粉	塩・こしょう 和風だし 砂糖 しょうゆ 鳥がらだし	560 20.6 15.7 1.3
5 (木)	ごはん	しろみてんぷらのあんかけソース ほうれんそうのごまあえ チキンリング ミニゼリー	タラ 鶏肉	玉ねぎ 人参・ねぎ ほうれん草	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 ごま	塩・こしょう 穀物酢・しょうゆ みりん・砂糖	358 17 7.3 1.2
6 (金)	ごはん	クリームシチュー ブロッコリーサラダ ひとくちささみフライ バイン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり カリフラワー・赤ピーマン 黄ピーマン・バイン	米・サラダ油 シチュールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 穀物酢 砂糖	389 14.5 12.4 0.3
9 (月)	ごはん	トマトソースハンバーグ ポイルブロッコリー マカロニサラダ つまみあげ フチシュークリーム	鶏肉 豚肉 ハム さつま揚げ 卵・牛乳	トマト ブロッコリー きゅうり・人参 コーン・えだまめ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 マカロニ	砂糖 しょうゆ 鳥がらだし 塩・こしょう	474 15.1 18.4 1.0
10 (火)	ごはん	チキンカレー 大根のたまごサラダ もも	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがい	塩 砂糖 マヨネーズ	416 18.7 1.0
11 (水)	マスカルポーネ	とりのたつたあげ ナポリタン あおじそサラダ どうにゅうドーナツ マーボーとうふ もやしのナムル ミニはるまき もも	鶏肉	玉ねぎ 大根・人参 コーン・キャベツ きゅうり	サラダ油 スパゲッティ 胚芽パン 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ 鳥がらだし 和風ドレッシング	453 15.4 15.2 2.0
12 (木)	ごはん	マーボーとうふ もやしのナムル ミニはるまき もも	豆腐 鶏肉	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが グリーンピース・小松菜 人参・もも	米・サラダ油 小麦粉	味噌・砂糖 中華だし・鳥がらだし しょうゆ 甜面醬	434 14.7 14.4 0.8
13 (金)	ごはん	とりのしょうがやき みずなのサラダ あつやきたまご りんご	鶏肉 卵	玉ねぎ・しょうが 水菜・大根 人参・コーン りんご	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖・塩 和風ドレッシング	388 14.3 11.9 1.3
16 (月)	ロールパン	ハムカツ バジルスパゲティ インゲンソテー やさしいゼリー	ハム	いんげん コーン バジル粉末 にんにく	ロールパン サラダ油 スパゲッティ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 中濃ソース 鳥がらだし	393 17.6 11.9 2.0
17 (火)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのかにかまあんかけ きょうざ みかん	豚肉 かにかま	ピーマン 筍・キャベツ チンゲン菜・ねぎ しょうが・にんにく みかん	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 ごま油	しょうゆ 酒・砂糖 鳥がらだし・中華だし 中濃ソース・塩 オイスターソース・穀物酢	385 16.3 12.1 1.1
18 (水)	ごはん	ホワイトシチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	鶏肉 卵 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
19 (木)	しょくいこごはん	うましおたしチキン こうやどうふのにももの だいこんのさっぱりつけ ミニたいやき	鶏肉 高野豆腐	人参 椎茸 大根 にんにく	米・五穀米 サラダ油 小麦粉 小豆	レモン汁 鳥がらだし 塩・砂糖 かつおだし しょうゆ・みりん	442 24.1 8.1 1.1
20 (金)	とりそぼろごはん	サバのゆずみそソース レンコンのきんぴら かぼちゃのいとこに こんにやくのごまあえ おんしゅうミカン	鶏肉 サバ	筍・人参 しょうが・柚 れんこん かぼちゃ みかん	米・サラダ油 こんにやく ごま 小豆	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん 味噌	455 18 12.8 1.6
23 (月)	ごはん	からあげ ほうれんそうのおひたし にんじんさつまちゃん チーズ	鶏肉 さつま揚げ チーズ かつお節	ほうれん草 もやし 人参 えのき にんにく・しょうが	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ かつおだし みりん 砂糖	462 21.7 18.3 1.9
24 (火)	ごはん	エビフライ オムレツ ラタトゥイユ たこさんウインナー バイン	エビ 卵 ウインナー	なす 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン・にんにく トマト・バイン	米・サラダ油 パン粉	中濃ソース ケチャップ 鳥がらだし 塩・こしょう	472 14.7 18.3 1.8
25 (水)	ごはん	サバのおおやき はるさめサラダ シュウマイ りんご	サバ ハム 豚肉	人参 きゅうり コーン りんご	米 春雨 小麦粉	塩 中華ドレッシング めんつゆ	382 15.1 10.5 1.4
26 (木)	クロワッサン	にこみハンバーグ スパゲティソテー こまつなとウインナーソテー もも	豚肉 鶏肉 わかめ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 小松菜 もも	クロワッサン サラダ油 スパゲッティ	デミグラスソース ケチャップ・鳥がらだし ウスターソース 砂糖・しょうゆ 塩・こしょう	388 11 19.9 1.6
27 (金)	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん	豚肉 卵 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سلウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	427 16.9 1.1
30 (月)		ねんまつきゅうじつ					
31 (火)		ねんまつきゅうじつ					