

2025年1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)
1 (水)		がんじつ					
2 (木)		ふりかえきゅうじつ					
3 (金)		ねんしきゅうじつ					
6 (月)	チラシushi	チキンステーキ あつやきたまご こうはくなます くろまめ プチパンケーキ	鶏肉 卵 黒豆	椎茸 いんげん 大根 人参 しょうが	米・サラダ油 れんこん 小麦粉	醤油 酢・砂糖 塩・こしょう	448 21.2 17.0 1.1
7 (火)	ごはん	とうふハンバーグ(わふうソース) わふうスパゲティ にあい ポイルブロッコリー みかん	豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ しめじ・えのき 人参・椎茸 ブロッコリー みかん	米・サラダ油 れんこん しらたき パン粉・片栗粉 スパゲティ	醤油 塩・こしょう 和風だし 鳥がらだし 砂糖・酢	402 13.6 11.0 1.1
8 (水)	クロワッサン	メンチカツ マカロニソテー わかめサラダ チーズ	豚肉 ツナ 卵 チーズ	玉ねぎ キャベツ・きゅうり 人参・コーン	米・サラダ油 小麦粉	心りかけ ソース 和風ドレッシング	346 11.3 16.5 1.8
9 (木)	ごはん	チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	カレールウ 塩	442 18.2 15.1 1.0
10 (金)	ごはん	さけのマヨやき イングンのごまあえ らくぜんに とまとさつまちゃん もも	鮭 鶏肉 さつま揚げ	いんげん ごぼう 人参 筍 もも	米・サラダ油 マヨネーズ こんにゃく 里芋 ごま	塩・こしょう 砂糖 醤油 和風だし	440 18.4 14.0 1.1
13 (月)		せいじんのひ					
14 (火)	ごはん	ハヤシルウ ブロッコリーのたまごサラダ みかん	豚肉 牛乳 玉子	玉ねぎ・人参 ブロッコリー みかん	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	ハヤシルウ 塩	458 19.6 24.5 1.4
15 (水)	ごはん	サバのカレーソテー やさしいため ミニフランク だいごいも	サバ 豚肉 ウインナー	キャベツ・人参 玉ねぎ もやし コーン	米・サラダ油 さつまいも	パイオン カレー粉 塩・こしょう 砂糖	483 18.6 21.6 0.7
16 (木)	ごはん	デミグラスソースハンバーグ バジルスパゲティ ポテトサラダ ほうれんそうソテー りんご	豚肉 鶏肉 ハム	マッシュルーム 玉ねぎ・きゅうり コーン・しめじ ほうれん草 りんご	米・サラダ油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ 砂糖・バジル 塩・こしょう	422 11.8 13.0 1.1
17 (金)	わかめご飯	ヒレカツ ほうれんそうとキノコのおひたし カリフラワーのしおこんぶあえ さといものにも オレンジ	豚肉 塩昆布	ほうれん草 しめじ えのき・人参 カリフラワー オレンジ	米・サラダ油 五穀米 里芋 小麦粉・パン粉	中濃ソース 醤油 みりん 砂糖 和風だし	492 18.3 16.2 0.9
20 (月)	ロールパン	エビフライ ナポリタン とりささみサラダ ヨーグルトかぜゼリー	エビ 鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲティ	中濃ソース ケチャップ 塩・こしょう 鳥がらだし 和風ドレッシング	345 15.9 10.0 1.8
21 (火)	ごはん	ビーフカレー キャベツのサラダ バイン	鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ バイン	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	ビーフシチュールウ 塩	442.1 16.5 20.4 1.2
22 (水)	ごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ えだまめとコーンのつまみあげ あんぱんどうふ	豚肉 さつま揚げ 牛乳	ピーマン・筍 大根・人参 チンゲン菜 枝豆・コーン	米・サラダ油 片栗粉	中華ドレッシング オイスターソース 塩・こしょう 鳥がらだし・砂糖	405 14.8 14.8 1.0
23 (木)	ごはん	ミートボールのトマトに カボチャサラダ イングンソテー バイン	豚肉	人参・バイン きゅうり 玉ねぎ・トマト いんげん・コーン	米・サラダ油 マヨネーズ かぼちゃ	ケチャップ 鳥がらだし 塩・こしょう 砂糖	456 12.7 13.4 1.4
24 (金)	ごはん	さけのしおやき やさそば ひじきのにも あさづけ もも	鮭 油揚げ ひじき	枝豆・人参 白菜・玉ねぎ しめじ もも	米・サラダ油 中華麺	塩・こしょう 和風だし 醤油・砂糖 みりん 粉末ソース	400 16.5 10.4 1.1
27 (月)	ごはん	クリームシチュー 白菜のサラダ みかん	鶏肉 牛乳 かにかま	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり コーン みかん	米・サラダ油 マヨネーズ	シチュールウ 塩	458.1 18.7 17.0 1.5
28 (火)	マスカルポーネパン	チリコンカン コールスローサラダ ポイルブロッコリー りんご	鶏肉 大豆 ハム	玉ねぎ 枝豆・きゅうり 人参・トマト にんにく・キャベツ ブロッコリー・りんご	胚芽パン 米・サラダ油	塩・こしょう ケチャップ・醤油 中濃ソース・砂糖 鳥がらだし フレンチドレッシング	360 17 11.3 1.9
29 (水)	ごはん	からあげ あおじそサラダ とまとさつまちゃん ミニゼリー	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参 キャベツ・コーン きゅうり・オレンジ にんにく・しょうが	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう 醤油 青じそドレッシング	365 12.1 12.2 0.7
30 (木)	ごはん	ホイコーロー こまつなのかにかまあんなげ シュウマイ バイン	豚肉 かにかま	キャベツ・ピーマン ねぎ・玉ねぎ 小松菜・コーン バイン	米・サラダ油 小麦粉 片栗粉	甜面醬 醤油 砂糖 中華だし	412 17.1 10.9 1.1
31 (金)	炊き込みご飯	どりにくのケチャップいため グラタン えだまめソテー プチパンケーキ(カスタード)	鶏肉 牛乳 チーズ エビ	玉ねぎ ピーマン 枝豆 人参・ごぼう	米・五穀米 サラダ油 マカロニ じゃがいも	ケチャップ 鳥がらだし・和風だし 砂糖・塩 酢・醤油	531 19.6 19.1 1.1