

## 2025年2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)
3 (月)	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
4 (火)	もち麦ごはん	てりやきつくね こまつなとちくわのびだし だいこんのしおもみづけ レンコンいため チーズ	鶏肉 竹輪 チーズ	小松菜 人参 大根・ごぼう レンコン コーン	五穀米・米 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 塩・こしょう	400 14.3 9.6 1.9
5 (水)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ ミニコーンクロック りんご	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 りんご	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	和風ドレッシング 中濃ソース	466 13 17.6 1.4
6 (木)	ロールパン	ささみフライ ナポリタン ブロッコリーサラダ  もも	鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり・もも 赤ピーマン・黄ピーマン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スバゲッティ	おなかふりかけ ケチャップ 鳥がらだし 酢・砂糖 塩・こしょう	317 16.9 9.5 1.3
7 (金)	ごはん	にくやさいいため マカロニサラダ このはしんじょう  パイナップル	豚肉 ひしき タラ	キャベツ 玉ねぎ・もやし コーン・人参 きゅうり・枝豆 パイナップル	米・サラダ油 マカロニ 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう 鳥がらだし 砂糖 和風だし	421 14.6 12.9 0.8
10 (月)	ごはん	マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル シュウマイ  みかん	豆腐 鶏肉 わかめ 豚肉	玉ねぎ グリーンピース もやし みかん	米・サラダ油 小麦粉 ごま油	味噌 砂糖 中華だし 鳥がらだし・みりん しょうゆ・酢	388 13.7 12.2 1.4
12 (水)	テーブルロール	チキンステーキ スバゲッティ きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ ミニゼリー	鶏肉 塩昆布	きゅうり キャベツ	胚芽パン 米・サラダ油 スバゲッティ	塩・酒 しょうゆ 鳥がらだし こしょう	332 14.3 10.7 1.4
13 (木)	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
14 (金)	とりそばごはん	ハートクロック ポイルブロッコリー チリコンカン チキンナゲット あんぱんどうふ (ハート)	鶏肉 大豆 牛乳	グリーンピース・人参 コーン・えだまめ 玉ねぎ・トマト	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 砂糖・塩 鳥がらだし	453 15.8 17.9 0.9
17 (月)	ロールパン	カボチャのシチュー コールスローサラダ チキンリング  チーズ	鶏肉 ハム チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉 かぼちゃ クリームシチュールウ	たまごふりかけ 鳥がらだし 塩・こしょう フレンチドレッシング	393 19.1 13.6 1.8
18 (火)	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
19 (水)	もち麦ごはん	アジのなんばんづけ きんぴらごぼう なのはなのおひたし  りんご	アジ	玉ねぎ ピーマン ごぼう・人参 菜花・えのき りんご	五穀米・米 サラダ油	酢・砂糖 みりん・酒 しょうゆ かつおだし 和風だし	480 17.1 15.4 1.3
20 (木)	ごはん	エビフライ ポイルブロッコリー ひじきとほうれんそうのサラダ たこさんワインナー みかん	エビ ワインナー ひじき	ブロッコリー ほうれん草 コーン みかん	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉・パン粉	中濃ソース しょうゆ	478 14.1 21.2 1.6
21 (金)	ごはん	とりにくのチーズなんぷうやき チンゲンさいのおひたし ちくわのいそべあげ だいがくいも	鶏肉 チーズ 卵	チンゲン菜 しめじ・えのき コーン あおさ	米・サラダ油 ごま 小麦粉 さつまいも	しょうゆ 砂糖 中華だし 鳥がらだし	445 18.1 13.7 1.2
24 (月)		ふりかえきゅうじつ					
25 (火)	ごはん	とりにくのしょうがやき みずなのサラダ あつやきたまご パイナップル	鶏肉 卵	玉ねぎ 水菜 大根・人参 コーン・パイナップル	米・サラダ油	しょうゆ みりん 塩・砂糖 和風ドレッシング	410 16.1 13.9 1.4
26 (水)	ごはん	ぶたにくのみそやき コールスローサラダ ごもくきんちゃく ミニゼリー	豚肉 ハム 油揚げ	キャベツ 人参・きゅうり ごぼう・大根 かんぴょう・オレンジ	米・サラダ油 春雨	塩・こしょう 味噌・みりん 砂糖・かつおだし フレンチドレッシング	379 15.1 12.5 1.3
27 (木)	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 (金)	クロワッサン	ミートボール ポロネーズスバゲッティ とりささみサラダ  チーズ	豚肉 鶏肉 わかめ チーズ	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト・キャベツ 人参・きゅうり	クロワッサン 米・サラダ油 スバゲッティ	ケチャップ 塩・こしょう 鳥がらだし 和風ドレッシング	375 15.9 17.7 1.8