

2025年3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)	チランすし	エビフライ なのはなのだけのこのソテー マカロニサラダ はなニンジン ひなあられ	卵 エビ	椎茸・れんこん いんげん・菜花 筍・玉ねぎ 人参・きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ あられ	砂糖・酢 しょうゆ 中濃ソース 塩・こしょう	480 12.0 14.5 1.6
4 (火)	ごはん	コーンシチュー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	鶏肉 牛乳 玉子	たまねぎ 大根・きゅうり にんじん もも	米 じゃがいも 砂糖 油	マヨネーズ	433 13.7 12.8 1.5
5 (水)	ごはん	しゃげのバターポンやき こまつなとえのきのあえもの ジャーマンポテト チキンナゲット パイナップル	鮭 鶏肉 かまぼこ ウインナー パイナップル	小松菜 えのき 玉ねぎ パイナップル	米・サラダ油 マーガリン じゃがいも 小麦粉 こま油	塩・こしょう みりん ポン酢しょうゆ しょうゆ・こしょう 砂糖・塩	468 16.5 18.9 1.3
6 (木)	もち麦ごはん	タラのたつたあげ(オーロラソース) だいこんのそぼろに こまつなのひたし りんご	アジ 鶏肉 油揚げ	大根 人参・小松菜 しめじ りんご	米・もち麦 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう ケチャップ かつおだし・みりん 砂糖・しょうゆ	468 18.8 14.6 0.8
7 (金)	マスカルポーネ	さきみフライ ナポリタン ほうれんそうソテー ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	胚芽パン・米 サラダ油・スパゲッティ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 鳥がらだし ケチャップ しょうゆ	368 19.3 6.2 1.4
10 (月)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ ミニイカフライ パイナップル	鶏肉 イカ	玉ねぎ 人参 大根 パイナップル	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ 小麦粉・パン粉	和風ドレッシング	449 14.2 16.5 1.3
11 (火)	ごはん	ハンバーグ インゲンソテー ポテトサラダ あつやきたまご チーズ	鶏肉 豚肉 ハム 卵 チーズ	玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり 人参	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 砂糖	444 15.9 16.7 1.4
12 (水)	わかめごはん	からあげ コールスローサラダ ホイールブロッコリー プチパンケーキ(メープル)	鶏肉 わかめ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	米・サラダ油 小麦粉	フレンチドレッシング 塩・こしょう 砂糖	491 19.5 19.2 2.0
13 (木)	ごはん	親子煮 ブロッコリーの白和え フルーツ(パイナップル)	鶏肉 玉子 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	米	しょうゆ 砂糖 酒 みそ	337 23.2 9.1 0.4
14 (金)	ロールパン	エビかつ ベジタブルソテー やさしくまき ミニゼリー	エビ 鶏肉	人参・グリーンピース コーン いんげん キャベツ 玉ねぎ	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ゆかりのりかけ 中濃ソース 塩・こしょう しょうゆ 砂糖	366 18.8 11.3 1.8
17 (月)	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
18 (火)	クロワッサン	チキンステーキ やさそば キャベツのあさづけ りんご	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ りんご	米・サラダ油 中華種 クロワッサン	おかかふりかけ しょうゆ 塩・和風だし 粉末ソース	430 15.8 21.3 1.9
19 (水)	もち麦ごはん	はるキャベツのホイコーロー ひじきとほうれんそうのサラダ だけのこしゅうまい みかん	豚肉 ひじき 白身魚	キャベツ ピーマン ねぎ・筍 ほうれん草・玉ねぎ コーン・みかん	米・もち麦 サラダ油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	甜面醬 しょうゆ しょうゆ	460 17.0 14.7 1.6
20 (木)		しゅんぶんのひ					
21 (金)	ごはん	しろみフライ ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさしいゼリー	白身魚 豚肉 竹輪 うずら豆	玉ねぎ・人参 きくらげ・ピーマン 菜花	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ	中濃ソース 中華だし 砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ	457 13.8 11.8 1.6
24 (月)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルポテト もも	豚肉 鶏肉 ソーセージ	大根 ほうれん草 もも	米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも	和風だし しょうゆ・砂糖 ポン酢しょうゆ 塩・こしょう	425 12.5 13.8 1.7
25 (火)	ごはん	とんかつ やさしいトマトに インゲンのごまあえ パイナップル	豚肉 卵 ウインナー	キャベツ 人参 いんげん トマト パイナップル	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	塩・こしょう 中濃ソース ケチャップ 鳥がらだし 砂糖・しょうゆ	469 18.9 15.9 0.9
26 (水)	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
27 (木)	ロールパン	チーズつくねのてりやき わふうスパゲッティ ブロッコリーサラダ みかん	鶏肉 わかめ チーズ	しめじ・きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー・赤ピーマン カリフラワー・黄ピーマン みかん	ロールパン 米・サラダ油 片栗粉 スパゲッティ	しょうゆ・酢 みりん・鳥がらだし 砂糖・和風だし 鳥がらだし 塩・こしょう	371 14.6 10.9 1.7
28 (金)	ごはん	とりにくのしょうがやき ピーマンのおかあえ にんじんさつまちゃん あんぽとうふ	鶏肉 かつお節 さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ ピーマン えのき 人参	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖・塩	359 13.7 9.9 1.4
31 (月)	ごはん	ホークカレー イタリアンサラダ ミニやさしいクロック りんご	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ・コーン ブロッコリー・りんご	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 酢 中濃ソース	472 14.2 17.3 1.6