

2026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)
2 (月)	ごはん	ふたにくのしょうがやき みずなのサラダ ちくわのいそべあげ だいがくいも	豚肉 竹輪 青のり 卵	水菜・大根 人参・コーン	米・サラダ油 小麦粉 さつまいも 和風ドレッシング	しょうゆ みりん 砂糖	423 17.4 11.4 0.8
3 (火)	わかめごはん	さけのみそマヨやき だいずとこんにやくのもの だいこんのしおもみづけ おにかまぼこ フチアメリカンドック	鮭 大豆 ひじき かまぼこ ウインナー	人参 椎茸 大根	五穀米 米・サラダ油 マヨネーズ こんにやく 小麦粉	味噌・砂糖 和風だし みりん しょうゆ	527 21.3 21.5 1.2
4 (水)	ごはん	わふうカレールー かぼちゃサラダ みかん	豚肉 油揚げ ツナフレーク缶 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 長ネギ・しめじ カボチャ ブロッコリー	米・サラダ油 片栗粉	めんつゆ カレールー 砂糖 塩	393 13.4 14.7 1.0
5 (木)	ごはん	マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル ジュシーにくぎょうざ ミニゼリー	鶏肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ グリーンピース もやし・ねぎ キャベツ	米・サラダ油 小麦粉 ごま油	しょうゆ 甜面醬・砂糖 鶏がらだし 穀物酢・味噌	402 16.1 13.1 1.2
6 (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 パン	豚肉 ハム タラすり身 ひじき	キャベツ・玉ねぎ もやし・きゅうり 人参・コーン 枝豆・パン	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 和風だし	430 15.4 13.5 0.8
9 (月)	ごはん	サバのしおやき ほうれんそうのソテー さつまいものあまに トマトさつまちゃん チーズ	サバ さつま揚げ チーズ	ほうれん草 しめじ	米・サラダ油 さつまいも	塩 しょうゆ 砂糖	403 17.6 11.8 1.2
10 (火)	ごはん	ボークカレー わふうサラダ チキンリング ミニゼリー	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 大根	米・じゃがいも サラダ油・カレールー 小麦粉・パン粉 和風ドレッシング	塩・こしょう	402 15.2 12.4 1.9
11 (水)		けんこくきねんのひ					
12 (木)	ディナーロール	チキンステーキ わふうスバグティ きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ みかん	鶏肉 塩昆布	玉ねぎ・しめじ きゅうり キャベツ みかん	胚芽パン 米・サラダ油 スバグティ	塩・こしょう しょうゆ 鶏がらだし 和風だし	401 16.8 11.1 1.5
13 (金)	ごはん	ふたひきにくいため ナムル はるさめスープ もも	豚肉 卵	玉ねぎ・人参 ほうれん草 もやし・もも ネギ・しめじ	米 ごま油 春雨	砂糖 しょうゆ 中華スープの素 味噌	369 17.1 10.6 0.7
16 (月)	炊き込みごはん	てりやきつくね レンコンいため こまつなとちくわのびたし りんご	鶏肉 わかめ 竹輪	キャベツ・玉ねぎ 人参・レンコン ごぼう・コーン 小松菜・りんご	中華麺 米・サラダ油 片栗粉	ソース・砂糖 塩・こしょう しょうゆ・みりん 和風だし	419 14.8 12.4 1.9
17 (火)	ごはん	ふたにくのみそやき チンゲンさいのおひたし ごもくきんちゃく もも	豚肉 油揚げ	チンゲン菜・もも しめじ・かびょう えのき・コーン 大根・人参	米・サラダ油 春雨	こしょう 塩・鶏がらだし 味噌・しょうゆ みりん・砂糖	389 15.2 12.0 1.1
18 (水)	ごはん	ちゅうかあんかけ みそしる バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もやし・干し椎茸 万能ねぎ・バナナ	米 ごま油 片栗粉	醤油 昆布 鶏がらスープの素	364 14.3 9.3 0.2
19 (木)	わかめごはん	アジのなんぼんづけ きんぴらごぼう なのはなのおひたし みかん	アジ	玉ねぎ・ピーマン ごぼう・菜の花 人参・えのき みかん	五穀米 米・サラダ油	しょうゆ みりん・砂糖 穀物酢 和風だし	475 17.2 15.4 1.3
20 (金)	ロールパン	かぼちゃのシチュー ほうれんそうとコーンのソテー チキンナゲット チーズ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ ほうれん草 コーン	ロールパン・小麦粉 米・サラダ油 シチュールー 卵ふりかけ	塩・こしょう しょうゆ	401 19.5 19.2 1.4
23 (月)		てんのうたんじょうび					
24 (火)	たまごふりかけごはん	やわらかボークソテーおろしソース コールスローサラダ おはながたチーズかまぼこ ミニゼリー	豚肉 ハム かまぼこ チーズ	人参・コーン グリーンピース 玉ねぎ・大根 きゅうり・キャベツ	米・サラダ油 マヨネーズ	ケチャップ しょうゆ・みりん 和風だし 塩・こしょう	429 15.8 18.5 1.3
25 (水)	ごはん	あまからソースのからあげ インゲンソテー トウモロコシのコロコロサラダ あつやきたまご ミニドームケーキ	鶏肉 卵	いんげん コーン ブロッコリー 人参	米・サラダ油 片栗粉 ごま・じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 和風だし	459 17.8 18.9 1.3
26 (木)	ごはん	コーンクリームシチュー 大根ときゅうりのサラダ パン	鶏肉 牛乳 玉子	たまねぎ 大根・もも にんじん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖・油 コーンクリームシチューの素	マヨネーズ	433 13.7 12.8 1.5
27 (金)	ごはん	キーマカレー ブロッコリーサラダ ミニコーンコロケ みかん	鶏肉	玉ねぎ・人参・みかん ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・コーン 赤ピーマン・黄ピーマン	米・サラダ油 じゃがいも カレールー 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖 穀物酢 中濃ソース	431 13.8 13.8 1.1