

2023年5月うさぎ組献立

日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の隅々 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) 塩分(g)
1 (月)	炊き込みご飯	アジのなんばんづけ だいこんのわふうサラダ タコさんウインナー みかん	アジ ウインナー	たまねぎ・ピーマン だいこん にんじん・きゅうり 高菜・みかん	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう 酢・みりん ドレッシング 砂糖	462 16.2 1.3
2 (火)	ごはん	チキンカレー ほうれんそうとひじきのサラダ ミニイカフライ ミニゼリー	鶏肉 イカ ひじき	たまねぎ・にんじん ほうれん草 コーン	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉・パン粉	カレールウ しょうゆ ゼリー	453 13.8 1.2
3 (水)		けんぼうきねんび					
4 (木)		みどりのひ					
5 (金)		こどものひ					
8 (月)	ごはん	クリームシチュー はくさいとにんじんのサラダ もも	鶏肉 牛乳	たまねぎ じゃがいも コーン・にんじん はくさい・もも	米・サラダ油	クリームシチューの 塩・こしょう さとう	430 12.9 1.3
9 (火)	ごはん	おやこに ブロックソーテー えだまめとコーンのつまみあげ りんご	鶏肉 たまご さつま揚げ	たまねぎ・にんじん ブロックソー 枝豆・コーン りんご	米・サラダ油	だししょうゆ 塩・こしょう 砂糖	371 14.8 0.7
10 (水)	やきそば	メンチカツ コールスローサラダ あげたこやき もも	豚肉 タコ	キャベツ・たまねぎ にんじん きゅうり・もも	中華麺・サラダ油 小麦粉・パン粉	ソース ドレッシング 塩・こしょう 砂糖	433 12.8 1.8
11 (木)	わかめごはん	サワラのさいきょうやき いんげんのごまあえ さつまあげ パイナップル	さくら	わかめ・インゲン にんじん・パイナップル	米・サラダ油 ごま 片栗粉	塩・砂糖 みそ・みりん しょうゆ	356 15.6 0.9
12 (金)	マスカルポーネパン	チキンステーキ グラタン プリン	わかめ 鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ にんじん	米・サラダ油 マスカルポーネパン じゃがいも	塩・こしょう 砂糖	305 12.4 1.2
15 (月)	ごはん	シーフードカレー キャベツとたまごのサラダ みかん	いか えび 牛乳 卵	たまねぎ じゃがいも コーン・にんじん キャベツ・みかん	米・サラダ油	カレールウ さとう 酢・しょうゆ	428.4 17.1 1.3
16 (火)	ごはん	にくだんごのあますあんかけ はるさめサラダ あつやきたまご ぶどうゼリー	豚肉 卵	ピーマン たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン チンゲン菜	米・サラダ油 片栗粉 春雨	塩・こしょう 酢・砂糖 鶏ガラだし ドレッシング ゼリー	352 10.4 1.2
17 (水)	テーブルロール	しろみフライ ほうれんそうベーコンソーテー りんご	タラ ベーコン	ほうれん草 たまねぎ しめじ・りんご	ロールパン 小麦粉・パン粉	ふりかけ ソース 塩・こしょう 砂糖	321 10.4 1.2
18 (木)	ごはん	ハヤシライス もやしとこまつなのサラダ オレンジ	豚肉	たまねぎ じゃがいも もやし こまつな・オレンジ	米・サラダ油	ハヤシライスの 砂糖・しお 酢	417.4 16.1 1.0
19 (金)	しゃくいくごはん	ぶたにくのばいにくいため ほうれんそうのごまあえ うぐいすまめのあまに だいがくいも	豚肉	たまねぎ・しめじ ほうれん草 にんじん さつまいも うぐいす豆	米・サラダ油 アマランサス ごま・大麦・黒米 もちむぎ・もちあわ	梅びしお しょうゆ みりん 砂糖	442 16.5 0.8
22 (月)	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ ネーブル	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ じゃがいも コーン・にんじん だいこん・ネーブル	米・サラダ油	カレールウ さとう 酢・しょうゆ	414.1 16.5 1.3
23 (火)	ごはん	マーボーとうふ ミニはるまき はるやさいいため あんにとんどう	豆腐 鶏肉 牛乳	たまねぎ・ネギ グリーンピース キャベツ・たけのこ さやえんどう	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	みそ・砂糖 しょうゆ 中華だし 甜面醬 塩・こしょう	386 12.1 0.9
24 (水)	ごはん	からあげ はなやさいサラダ あつやきたまご あかウインナー チーズ	鶏肉 のり 卵 ウインナー チーズ	ブロックソー カリフラワー コーン・にんじん	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ	472 19.3 1.6
25 (木)	コーンロール	ハンバーグバーベキューソース ジャーマンポテト ゼリー	豚肉 鶏肉 ウインナー	高菜・コーン にんじん・たまねぎ みかん	米・サラダ油 じゃがいも 胚芽パン	ソース ケチャップ 塩・こしょう 砂糖 ゼリー	325 11.0 1.5
26 (金)	ごはん	クリームシチュー ブロックソーとたまごのサラダ オレンジ	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ じゃがいも コーン・ブロックソー にんじん・オレンジ	米・サラダ油	クリームシチューの 塩・こしょう さとう	440 17.6 1.2
29 (月)	わかめごはん	ぶたにくのカレーふうみ だいこんのわふうサラダ ブロックソーテー パイナップル	豚肉	たまねぎ・いんげん だいこん にんじん・きゅうり パイナップル・わかめ	米・サラダ油	しょうゆ みりん・砂糖 カレー粉 ドレッシング 塩・こしょう	356 12.5 0.5
30 (火)	ごはん	うめじそだつた かぼちゃサラダ しゅうまい ミニゼリー	鶏肉 豚肉	梅・しそ かぼちゃ・にんじん きゅうり・たまねぎ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 マヨネーズ	しょうゆ 塩・こしょう 中華だし 砂糖	470 15.9 1.4
31 (水)	テーブルロール	コーンクリームコロッケ キャベツボール メープルブリュッレ	鶏肉 生クリーム 牛乳 かつお節	コーン・キャベツ たまねぎ	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ケーキ	コンソメ 塩・こしょう 砂糖 メープルシロップ ふりかけ	367 9.5 1.0