

## 2026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)
2 (月)	ごはん	やきにく キャベツのかにかまサラダ きりほしだいこんのもの ハイン	豚肉 かにかま 油揚げ	玉ねぎ・キャベツ・人参 ピーマン・もやし きゅうり・椎茸・小松菜 切干大根・ハイン	米・サラダ油	砂糖・味噌 穀物酢 しょうゆ みりん	387 15.8 10.9 0.9
3 (火)	ちらしめし	エビフライ なのはなのだけのごソテー マカロニサラダ はなにんじん ひなあられ	卵 エビ ハム	椎茸・レンコン いんげん・菜の花 菊・きゅうり 人参・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ・中濃ソース あられ	砂糖 穀物酢 塩・こしょう	491 12.8 15.1 1.4
4 (水)	クロワッサン	ササミフライ ビーフいため ほうれんそうのソテー ミニゼリー	鶏肉 豚肉	玉ねぎ・人参 きくらげ・ピーマン ほうれん草 しめじ	クロワッサン サラダ油・ビーフン 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	373 18.5 17.2 1.3
5 (木)	ごはん	さけのバタポンやき こまつなとえのきのあえもの ジャーマンポテト ポイルブロッコリー みかん	鮭 ウィンナー	小松菜 えのき 玉ねぎ ブロッコリー みかん	米・サラダ油 じゃがいも バター ごま油	塩・こしょう みりん ボン酢 砂糖	418 15.9 15.5 1.0
6 (金)	ごはん	ハヤシルウ ブロッコリーのたまごサラダ  バナナ	豚肉 牛乳 玉子	玉ねぎ・人参 ブロッコリー バナナ	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
9 (月)	ごはん	ハンバーグ ベジタブルソテー ポテトサラダ トマトさつまちゃん もも	豚肉 鶏肉 ハム さつま揚げ	玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ クチャップ 中濃ソース	塩・こしょう	429 12.6 13.5 1.2
10 (火)	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
11 (水)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ のりまきチキン りんご	鶏肉 鶏肉 海苔	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 砂糖 和風だし	427 15.1 15.8 1.3
12 (木)	ロールパン	クリームシチュー コールスローサラダ ミニハムステーキ ミニゼリー	鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 クリームシチュールウ ごま	塩・こしょう フレンチドレッシング	374 19.5 16.7 1.4
13 (金)	わかめごはん	からあげ やきそば ブロッコリーサラダ ハイン	鶏肉 わかめ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・ハイン	米・サラダ油 片栗粉 中華麺	塩・こしょう しょうゆ ソース 砂糖	429 13.4 14.6 1.2
16 (月)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ちくわいのせあげ あんにと豆腐	鶏肉 豆腐・牛乳 ハム 竹輪	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり	米・サラダ油 春雨 ごま油 小麦粉	甜面醬・味噌 和風ドレッシング しょうゆ・砂糖 鶏がらだし	449 16.5 16.4 1.1
17 (火)	ごはん	さけのきのこソース ほうれんそうソテー きんぴらレンコン プチアメリカンドック ミニゼリー	鮭 ウィンナー	しめじ・舞茸 えのき・ほうれん草 レンコン・人参	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ 塩 砂糖 みりん	482 16.1 15.6 1.4
18 (水)	ごはん	とりそぼろ たまごそぼろ ぐだくさんじる もも	鶏肉 卵 油揚げ	人参 大根・もも えのきたけ ねぎ・インゲン	サラダ油 じゃがいも 米	酒・砂糖 しょうゆ みりん風調味料 味噌・昆布	344 15 9.7 0.4
19 (木)	十六穀ごはん	はるキャベツのホイコーロー ひじきのために あつやきたまご チーズ	豚肉・卵 ひじき 油揚げ チーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ ねぎ・人参	五穀米 米・サラダ油 片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 みりん	430 16.8 13.3 1.4
20 (金)		しゅんぶんのひ					
23 (月)	ごはん	ハヤシルウ だいこんサラダ チキンナゲット りんご	豚肉 鶏肉	玉ねぎ・りんご グリーンピース 大根・水菜 人参・きゅうり	米・サラダ油 ハヤシルウ 小麦粉	和風ドレッシング	432 16.3 15.6 1.2
24 (火)	ロールパン	チーズつくねのてりやき マカロニソテー かぼちゃサラダ ミニゼリー	鶏肉 わかめ チーズ	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 人参・きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	379 13.2 15.3 1.4
25 (水)	ごはん	とんかつ やさしいトマトに いんげんのごまあえ みかん	豚肉 卵 ウィンナー	キャベツ 人参・トマト いんげん みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ケチャップ・ごま ウスターソース	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	462 18.3 15.7 1.0
26 (木)	やさしいたっぷり ラーメン	フライドポテト  みかん	豚肉 なると	きゅうり もやし・にんじん とうもろこし ねぎ・みかん	中華麺・ごま油 フライドポテト	中華出汁の素 食塩 しょうゆ	426 13.0 13.0 1.7
27 (金)	ごはん	とりにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん だいがくいも	鶏肉 かつお節 さつま揚げ	玉ねぎ ピーマン もやし 人参	米・サラダ油 さつまいも	しょうゆ みりん 砂糖 塩	389 13.9 10.9 1.4
30 (月)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとウィンナーのソテー スマイルポテト ミニドムケーキ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	大根 ほうれん草	米・サラダ油 じゃがいも 片栗粉	和風だし しょうゆ 砂糖・ボン酢 塩・こしょう	460 13.7 16.0 1.4
31 (火)	ごはん	ポーカカレー イタリアンサラダ ミニやさいコロッケ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり グリーンピース	米・サラダ油 カレールウ・小麦粉 じゃがいも・パン粉 中濃ソース	和風ドレッシング	440 14.8 14.6 1.4