

2026年4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)
1 (水)	ごはん	あかうおのたつたあげ(トマトソース) やきビーフン えだまめソテー ミニゼリー	赤魚 豚肉	玉ねぎ トマト・人参 ピーマン 枝豆・ごぼう	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	444 17.3 14.2 1.0
2 (木)	ごはん	とりにくのあまみそやき いろいろキノコのソテー あげかぼちゃ もも	鶏肉	えのき しめじ 舞茸 もも	米・サラダ油 かぼちゃ	塩・こしょう 醤油 砂糖 味噌	413 13.8 1.0
3 (金)	ごはん	おやこに ブロッコリーのしらあえ フルーツ(みかん)	鶏肉 玉子 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	米 みかん	しょうゆ 砂糖 酒 みそ	351 23.2 9.1 0.4
6 (月)	ごはん	サバのしおやき きんぴらレンコン パンパンジーサラダ はながたチーズかまぼこ ミニゼリー	サバ 鶏肉 かまぼこ チーズ	れんこん 人参 キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 ごまドレッシング	塩 しょうゆ みりん 砂糖	416 20.1 13.5 1.5
7 (火)	ごはん	ハヤシルウ コールスローサラダ チキンナゲット だいがくいも	豚肉 鶏肉	玉ねぎ・キャベツ グリーンピース 人参・コーン きゅうり	米・サラダ油 ハヤシルウ・小麦粉 フレンチドレッシング さつまいも	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ	456 16.3 16.9 1.2
8 (水)	ごはん	とりにくのなんぶやき こまつなのわふうサラダ しゅうまい チーズ	鶏肉 豚肉 チーズ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 塩	460 18.7 19.9 1.5
9 (木)	ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) ナポリタンスパゲティ かぼちゃサラダ トマトさつまちゃん みかん	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	米・サラダ油 スパゲティ マヨネーズ かぼちゃ	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし ケチャップ	452 14.1 11.1 1.4
10 (金)	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 もも	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
13 (月)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ちくわのいそべあげ ハイン	鶏肉 豆腐 ハム・竹輪 卵・あおさ	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり コーン・ハイン	米・サラダ油 小麦粉・甜面醬 ごま油・春雨 和風ドレッシング	味噌・砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 穀物酢	460 18.3 14.7 1.3
14 (火)	ごはん	ポークソテーおろしソース ベジタブルソテー はなやさいサラダ スマイルポテト ミニゼリー	豚肉	玉ねぎ 大根・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	米・サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし	448 15.2 16.5 1.0
15 (水)	ごはん	キーマカレー まめサラダ ミニハムステーキ ブチアメリカンドック	鶏肉 大豆 ハム ウィンナー	玉ねぎ 人参・枝豆 きゅうり コーン	米・サラダ油 カレールウ・小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	塩・こしょう	474 18.2 17.6 1.2
16 (木)	ロールパン	エビカツ ベヘロンチーノふう ポイルブロッコリー のりまきチキン みかん	エビ 鶏肉 海苔 チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ みかん	ロールパン 米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 スパゲティ	中濃ソース 塩・こしょう 砂糖 和風だし	417 17.4 13.4 1.5
17 (金)	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
20 (月)	マスカルポーネパン	からあげ マカロニソテー あおじそサラダ りんご	鶏肉	大根・人参 コーン・りんご キャベツ きゅうり	胚芽パン サラダ油・マカロニ 小麦粉・片栗粉 和風ドレッシング	塩・こしょう	416 15.9 14.6 1.5
21 (火)	ごはん	ホイコーロー もやしのナムル ミニはるまき だいがくいも	豚肉 鶏肉	キャベツ ピーマン・もやし ねぎ・玉ねぎ 小松菜・人参	米・サラダ油 甜面醬・片栗粉 さつまいも・小麦粉 ごま油・ごま	しょうゆ 砂糖 塩 鶏がらだし	414 14.9 13.6 1.1
22 (水)	ごはん	おやこに こまつなのびだし えだまめとコーンのつまみあげ チーズ	鶏肉 卵 さつま揚げ チーズ	玉ねぎ 小松菜・人参 枝豆・コーン	米・サラダ油	和風だし しょうゆ みりん	402 19.3 14.4 1.4
23 (木)	たきこみごはん	てりやきチキン きりこんぶのもの かぼちゃのあまに もも	鶏肉 油揚げ 昆布	鶏・人参 えのき 椎茸 もも	米・サラダ油 片栗粉 かぼちゃ	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん	412 14.2 10.1 1.5
24 (金)	ごはん	ぶたにくのたまごとじ おみそしる もも	豚肉 卵 油揚げ	たまねぎ にんじん・もも ねぎ・もやし さやいんげん	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 砂糖 料理酒 みそ	368 16.3 12.0 1.3
27 (月)	ロールパン	しろみフライ(タルタルソース) チリコンカン あつやきたまご みかん	白身魚 大豆・卵 わかめ 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 枝豆・人参 みかん	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ケチャップ 中濃ソース 砂糖・塩 鶏がらだし	418 19.9 18.8 1.5
28 (火)	たまごふりかけごはん	さけのマヨやき ひじきのいために ポイルいんげん にんじんさつまちゃん チーズ	鶏肉 鮭 ひじき・油揚げ さつま揚げ チーズ	人参 いんげん	米・サラダ油 マヨネーズ	砂糖 しょうゆ 和風だし 塩・こしょう	451 18.8 18.1 1.5
29 (水)		しょうわのひ					
30 (木)	ごはん	チキンカレー ブロッコリーソテー ミートボール ミニドームケーキ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー 赤ピーマン	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉	ケチャップ しょうゆ・砂糖 塩・こしょう 鶏がらだし	463 16.5 16.2 1.5