

2023年1 1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) 塩分(g)
1 (水)	わかめごはん	ハムカツ スパゲティソテー ブロッコリーサラダ パイン	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン パイン	クロワッサン 米・サラダ油・砂糖 スパゲッティー 小麦粉・パン粉	ソース マヨネーズ	419 15.3 2.2
2 (木)	ごはん	チキンカレー だいこんとかにかまのサラダ コーンクロック ミニゼリー	鶏肉 かにかま	たまねぎ・にんじん だいこん きゅうり・コーン	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 砂糖	カレールウ ドレッシング	481 14.8 1.3
3 (金)		ふんかのひ					
6 (月)	ごはん	とりのおろしに スイートチーズかぼちゃ きゅうりのもみつけ みかん	鶏肉 チーズ	たまねぎ・だいこん きゅうり にんじん・はくさい みかん	米・サラダ油 かぼちゃ	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	342 14.4 1.1
7 (火)	わかめごはん	ぶたにくのバーベキューソース チンゲンさいのちゅうかうおひたし にんじんのマリネ りんご	豚肉	たまねぎ・しめじ チンゲン菜 えのき・コーン にんじん・りんご	米・サラダ油 アマランサス 大麦・ごま・黒米 もちむぎ・もちあわ	ソース・砂糖 ケチャップ・酢 コンソメ・塩 中華だし・こしょう 鶏ガラだし	467 15.5 0.7
8 (水)	ごはん	さけのパンこやし きりぼしだいこんのもの いんげんのごまあえ しょうまい ミニだいやき	鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ	しめじ・えのき しいたけ・まいたけ にんじん・切干大根 れんこん	米・サラダ油 パン粉・小麦粉 小豆	しょうゆ 和風だし 砂糖・みりん 塩・こしょう	501 20.2 1.4
9 (木)	ロールパン	にこみハンバーグ スパゲティソテー ほうれんそうソテー チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ・・にんじん マッシュルーム ほうれん草 しめじ・わかめ	ロールパン 米・サラダ油 スパゲッティー	デミグラスソース ケチャップ ソース・砂糖 塩・こしょう	349 13.7 2.0
10 (金)	ごはん	カレー キャベツのたまごサラダ みかん	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん きゃべつ みかん	米・サラダ油 小麦粉	カレールウ 砂糖 マヨネーズ 塩	427 17.1 1.6
13 (月)	ごはん	しょうがやき ひじきのごもくに えだまめソテー あんにんどうふ	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳 寒天	たまねぎ・にんじん いんげん・えだまめ	米・サラダ油	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう	436 19.1 1.1
14 (火)	ごはん	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	米・サラダ油 小麦粉	シチュー 砂糖 マヨネーズ 塩	399 14.1 1.2
15 (水)	そばろごはん	エビフライ ハムサラダ ブロッコリーのおかかあえ はながんも りんごブチケーキ	エビ ハム がんも かつお節	きゃべつ・にんじん きゅうり・小豆 ブロッコリー	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ブチケーキ	ソース ドレッシング 塩・こしょう しょうゆ 和風だし	455 15.3 1.8
16 (木)	ごはん	サバのみそにふう コーンとキャベツのサラダ チキンナゲット みかん	サバ 鶏肉	キャベツ・たまねぎ にんじん・きゅうり コーン・みかん	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	味噌 しょうゆ 砂糖 塩・こしょう ドレッシング	424 17.8 1.0
17 (金)	ごはん	メンチカツ しゅんのやさいのつやに このはしんじょう ミニゼリー	豚肉 豆腐 たら ひじき	たまねぎ・カブ だいこん・にんじん はくさい・れんこん ほうれん草	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 片栗粉	ソース 和風だし しょうゆ 塩・砂糖	360 9.6 1.1
20 (月)	わかめごはん	きゅうにくとブロッコリーのオイスターいため こんさいとあぶらあげのもの ほうれんそうのナムル だいがくいも	牛肉 油揚げ	ブロッコリー たまねぎ・ごぼう れんこん・だいこん にんじん ほうれん草	米・サラダ油 さつまいも	オイスターソース しょうゆ 砂糖・みりん 和風だし 中華だし	457 16.3 1.0
21 (火)	ごはん	ボークカレー コールスローサラダ やさいクロック チーズ	豚肉 チーズ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり コーン	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	カレールウ ドレッシング ソース	526 17.5 2.0
22 (水)	ごはん	からあげ ポテトサラダ ポイルブロッコリー もも	鶏肉 ハム	たまねぎ・きゅうり コーン・もも ブロッコリー	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	しょうゆ 塩・こしょう	498 18.4 1.7
23 (木)		きんろうかんしゃのひ					
24 (金)	ごはん	カレー キャベツのたまごサラダ パイン	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん きゃべつ パイン	米・サラダ油 小麦粉	カレールウ 砂糖 マヨネーズ 塩	427 17.1 1.6
27 (月)	マスカルポーネパン	わふうハンバーグ スパゲティソテー はなやさいソテー はなにんじん パイン	豚肉 鶏肉	だいこん・コーン ブロッコリー カリフラワー にんじん・パイン	米・サラダ油 スパゲッティー 片栗粉	和風だし しょうゆ 砂糖・ボン酢 塩・こしょう コンソメ	401 11.8 1.6
28 (火)	ごはん	さけのみそマヨやし やさしいため ごぼうサラダ チーズかまぼこ ぶどうゼリー	鮭 チーズ かまぼこ	キャベツ・たまねぎ もやし・コーン ごぼう・にんじん きゅうり	米・サラダ油 砂糖	塩・こしょう 味噌 鶏ガラだし しょうゆ マヨネーズ	467 19.6 1.2
29 (水)	ごはん	すぶた こまつなポンスあえ ミニはるまき みかん	豚肉	たまねぎ・にんじん ピーマン・だけのこ シイタケ・こまつな もやし・コーン みかん	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ ボン酢 砂糖	426 14.9 0.8
30 (木)	ごはん	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	米・サラダ油 小麦粉	シチュー 砂糖 マヨネーズ 塩	399 14.1 1.2