

2023年12月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の腸子 を養える	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 (金)	ごはん	にくやさしいため ごもくじしき スマイルポテト パイন	豚肉 油揚げ 大豆	キャベツ・たまねぎ もやし にんじん・インゲン ひじき・パイン	米・サラダ油 じゃがいも	塩・こしょう 鶏がらだし しょうゆ みりん・砂糖	460 14.0 1.0
4 (月)	ごはん	チキンピカタ ラタトゥイユ ポイルブロッコリー りんご	鶏肉 卵	ナス・ズッキーニ たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト ブロッコリー・りんご	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ ケチャップ 砂糖・塩 コンソメ	445 18.9 1.1
5 (火)	ごはん	ボークカレー だいにんのたまごサラダ みかん	豚肉 卵	たまねぎ・にんじん だいこん みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	マヨネーズ 塩・こしょう ソース・砂糖 カレールウ	437 13.5 1.3
6 (水)	クロワッサン	とりのたつたあげ スパゲティソテー あおじそサラダ コーンソテー もも	鶏肉	だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり コーン・もも わかめ	クロワッサン サラダ油 スパゲッティ 片栗粉	しょうゆ 塩・こしょう ドレッシング 砂糖	430 19.7 2.3
7 (木)	わかめごはん	やわらかボークソテー だいにんのつやに わふうスパゲティ にまめ だいがくいも	豚肉	たまねぎ・にんじん だいこん・えだまめ うすら豆 しめじ	米・サラダ油 スパゲッティ・さつまいも アマランサス・片栗粉 もちむぎ・もちあわ 黒米・こま・大麦	塩・こしょう 和風だし しょうゆ 砂糖	517 18.1 0.9
8 (金)	ごはん	しろみてんぶらのキノコソース ほうれんそうのごまあえ プチアメリカンドック ミニゼリー	タラ ウインナー	しめじ・まいだけ エリンギ・にんじん ほうれん草	米・サラダ油 こま・小麦粉	しょうゆ 塩・砂糖 和風だし	456 14.4 1.3
11 (月)	ごはん	ぶたのしょうがやき みずなのサラダ のりまきチキン だいがくいも	豚肉 鶏肉 のり	たまねぎ・みずな だいこん・にんじん コーン・さつまいも	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖・塩 和風だし ドレッシング	422 19.8 1.2
12 (火)	ごはん	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 塩・こしょう ソース・砂糖 シチュー	410 16.7 1.1
13 (水)	ロールパン	ハムカツ スパゲティソテー インゲンソテー チーズ	ハム チーズ	たまねぎ・インゲン コーン・にんじん	ロールパン 米・サラダ油 スパゲッティ 小麦粉・パン粉	ふりかけ ソース 塩・こしょう	400 16.5 2.2
14 (木)	ごはん	まーぼーどうふ もやしのナムル ミニはるまき りんご	鶏肉 豆腐	ネギ・たまねぎ にんじん もやし・小松菜 りんご	米・サラダ油 小麦粉	みそ・砂糖 甜面醬 しょうゆ 中華だし	401 15.0 1.2
15 (金)	ごはん	チンジャオロース チンゲン菜のかにかまあなかけ ミニぎょうざ	豚肉 かにかま	ピーマン・だけのこ チンゲン菜・たまねぎ にんじん・しめじ パイン	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉	オイスターソース 鶏がらだし 塩・こしょう しょうゆ・砂糖	402 14.6 0.8
18 (月)	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ こつぶメンチカツ みかん	鶏肉 豚肉	たまねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン・みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	塩・こしょう 砂糖 カレールウ マヨネーズ	468 15.9 1.1
19 (火)	わかめごはん	うましおダレチキン こうやどうふのもの だいにんのさっぱりつけ ミニたいやき	鶏肉 高野豆腐	たまねぎ・ネギ にんじん・シイタケ だいこん	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 アマランサス・小豆 もちむぎ・もちあわ 黒米・こま・大麦	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	460 19.8 0.7
20 (水)	マスカルポーネパン	つなマヨフライ スパゲティソテー こまつなとウインナーソテー もも	ツナ ウインナー	たまねぎ・小松菜 にんじん・コーン もも	マスカルポーネパン サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ じゃがいも	ふりかけ 塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 マヨネーズ	401 10.9 1.3
21 (木)	そぼろごはん	にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー グラタン ごもくしんじょう クリスマスケーキ	鶏肉・豚肉 牛乳・豆腐 生クリーム タラ エビ	たまねぎ・にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれん草・コーン れんこん	米・サラダ油 小麦粉	ケチャップ 塩・こしょう デミグラスソース ウスターソース 砂糖	493 17.6 1.7
22 (金)	ごはん	ハヤシライス だいにんのたまごのサラダ みかん	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん だいこん みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 塩・こしょう ソース・砂糖 ハヤシルウ	456 17.7 1.2
25 (月)	ごはん	からあげ ほうれんそうのおひだし にんじんさつまちゃん チーズ	鶏肉 さつま揚げ チーズ	ほうれん草 もやし・にんじん えのき	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう 和風だし しょうゆ みりん・砂糖	460 21.2 1.9
26 (火)	ごはん	チキンカレー キャベツのたまごサラダ みかん	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん キャベツ みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	マヨネーズ 塩・こしょう ソース・砂糖 カレールウ	483 13.9 1.3
27 (水)	さつまいもごはん	おでん わふうサラダ チキンリング ミニゼリー	竹輪 厚揚げ 鶏肉	きゅうり だいこん・キャベツ みずな	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 こんにゃく さつまいも	塩・みりん しょうゆ 和風だし・砂糖 ドレッシング	355 11.0 1.6
28 (木)	ごはん	たまごおふたにくのいためもの マカロニサラダ ちゅうかスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ヨーグルト	かぶ・きゅうり ごぼう・たまねぎ こまつな にんじん	米・サラダ油 マカロニ	オイスターソース 酒・醤油 酢・砂糖 塩	411 16.4 1.1
29 (金)		ねんまつきゅうじつ					