

2024年1月うさぎ組メニュー

日付	主食	献立	主に体の船橋を作る	主に体の腸子を経える	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)		がんじつ					
2 (火)		ふりかえきゅうじつ					
3 (水)		ねんしきゅうじつ					
4 (木)		おべんとう					
5 (金)		おべんとう					
8 (月)		せいじんのひ					
9 (火)	ごはん	とうふハンバーグ(キノコソース) スパゲティソテー にあい ポイルブロッコリー みかん	豆腐 豚肉 油揚げ	高菜・たまねぎ しめじ・えのき れんこん・にんじん しいたけ・しらたき ブロッコリー・みかん	米・サラダ油 パン粉・片栗粉 スパゲッティ	しょうゆ 塩・こしょう 和風だし 鶏ガラだし 砂糖・酢	402 13.6 1.1
10 (水)	ごはん	クリームシチュー だいこんとたまごのサラダ りんご	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん だいこん りんご	米・サラダ油 じゃがいも シチュールー 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	401 13.5 2.7
11 (木)	ごはん	キーマカレー こまつなのソテー ひとくちササミフライ パイ	鶏肉	たまねぎ・にんじん こまつな・しいたけ しょうが・にんにく パイ	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	435 18.2 1.0
12 (金)	ごはん	さけのマヨやき いんげんのごまあえ ちくぜんに とまとさつまちゃん もも	鮭 鶏肉 さつま揚げ	イソゲン ごぼう・にんじん たけのこ きぬさや・もも	米・サラダ油 マヨネーズ こんにゃく さといも・こま	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 和風だし	407 14.4 1.0
15 (月)	ごはん	ハンバーグ バジルスパゲティ ポテトサラダ ほうれんそうソテー りんご	豚肉 鶏肉 ハム	マッシュルーム たまねぎ・きゅうり コーン・しめじ ほうれん草 りんご	米・サラダ油 スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 砂糖	448 12.1 1.3
16 (火)	ごはん	ホークカレー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	豚肉 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 カレールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	401 13.5 2.7
17 (水)	ロールパン	エビフライ スパゲティソテー とりささみサラダ みかん	エビ 鶏肉	キャベツ・にんじん きゅうり・みかん	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	ふりかけ ソース・砂糖 鶏ガラだし 塩・こしょう ドレッシング	406 16.8 1.5
18 (木)	ごはん	サバのカレーソテー やさしいため ミニフランク だいがくいも	サバ 豚肉 ウインナー	キャベツ・にんじん たまねぎ・もやし コーン	米・サラダ油 さつまいも	コンソメ カレー粉 塩・こしょう 砂糖	483 18.6 0.7
19 (金)	わかめごはん	ヒレカツ ほうれんそうとキノコのおひたし カリフラワーのしおこんぶあえ さといものにも オレンジ	豚肉	ほうれん草 しめじ えのき・にんじん カリフラワー・昆布 オレンジ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉・さといも アマランサス 黒米・こま・大麦 もちむぎ・もちあわ 和風だし	ソース しょうゆ みりん 砂糖	492 18.3 0.9
22 (月)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ イカフライ チーズ	鶏肉 イカ チーズ	たまねぎ・にんじん だいこん・みずな コーン	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ 小麦粉・パン粉	ドレッシング	480 16.5 1.2
23 (火)	ごはん	ミートボールのトマトに かぼちゃサラダ インゲンソテー パイ	豚肉	コーン にんじん・きゅうり たまねぎ・いんげん トマト・パイ	米・サラダ油 マヨネーズ かぼちゃ	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう 砂糖	466 12.7 1.4
24 (水)	ごはん	クリームシチュー だいこんとたまごのサラダ りんご	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん だいこん りんご	米・サラダ油 じゃがいも シチュールー 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	401 13.5 2.7
25 (木)	ごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ えだまめとコーンのつまみあげ あんぱんどうふ	豚肉 さつま揚げ 牛乳	ピーマン・たけのこ だいこん・にんじん チンゲン菜 コーン	米・サラダ油 片栗粉	ドレッシング オスターソース 塩・こしょう 鶏ガラだし・砂糖	405 14.8 1.0
26 (金)	クロワッサン	からあげ ジャーマンポテト ポイルブロッコリー りんご	鶏肉 ウインナー	たまねぎ・コーン ブロッコリー りんご	米・サラダ油 じゃがいも 片栗粉・小麦粉	ふりかけ 塩・こしょう 砂糖	528 22.5 2.5
29 (月)	わかめごはん	とりにくのケチャップいため グラタン だいこんときゅうりのさっぱりあえ ミニゼリー	鶏肉 牛乳	たまねぎ・ピーマン だいこん・きゅうり にんじん	米・サラダ油 アマランサス 黒米・こま・大麦 もちむぎ・もちあわ マカロニ・じゃがいも	ケチャップ コンソメ 砂糖・塩 酢・しょうゆ 和風だし	423 17.6 1.2
30 (火)	ごはん	ホークカレー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	豚肉 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 カレールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	401 13.5 2.7
31 (水)	ごはん	ホイコーロー こまつなのかにかまあなかけ シュウマイ パイ	豚肉 かにかま	キャベツ・ピーマン ねぎ・たまねぎ 小松菜・コーン パイ	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 中華だし	412 17.1 1.1