

2024年2月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	調味料ほか	カロリー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
1 (木)	ごはん	ポークカレー ちゅうかサラダ チキンリング りんご	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	たまねぎ・にんじん だいこん・コーン チンゲン菜 しょうが・にんにく りんご	ドレッシング 砂糖 カレールウ	459 15.0 1.3
2 (金)	わかめごはん	しろみフライ だいずとこんにゃくのにももの こまつなとツナのいために かまぼこ オレンジ	タラ 大豆 かつお節 油揚げ・ツナ かまぼこ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 こんにゃく	コーン・こまつな にんじん オレンジ	塩 ソース 砂糖 しょうゆ	403 13.8 1.3
5 (月)	ごはん	ハヤシライス だいこんのたまごさらだ みかん	豚肉 玉子	米・サラダ油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん だいこん みかん	しょうゆ 砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ	459 15.0 1.3
6 (火)	ごはん	マーボーとうふ もやしとわかめのナムル しょうろんほう みかん	豆腐 鶏肉 豚肉	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉	たまねぎ・ねぎ もやし・にんじん にんじん わかめ・みかん	みそ 砂糖・塩 しょうゆ 中華だし 甜面醬	408 15.2 1.2
7 (水)	ごはん	さけのきのソース きんぴらごぼう インゲンソテー フチアメリカンドック ハイン	鮭 ウインナー	米・サラダ油 小麦粉	まいたけ・エリンギ ごぼう・にんじん インゲン・コーン しめじ・ハイン	しょうゆ 塩・砂糖 みりん こしょう	505 16.2 0.9
8 (木)	わかめごはん	てりやきつくね こまつなとちくわのひだし だいこんのしおもみづけ レンコンのため チーズ	鶏肉 竹輪 チーズ	米・サラダ油 片栗粉 アマランサス 黒米・こま・大麦 もちむぎ・もちあわ	小松菜・にんじん だいこん・れんこん ごぼう・コーン	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 塩・コショウ	402 14.4 1.6
9 (金)	ごはん	ふたにくのみそやき コールスローサラダ ごもくきんちやく ミニゼリー	豚肉 ハム 油揚げ	米・サラダ油	キャベツ・にんじん きゅうり・いんげん えだまめ・しんじけ ひじき	味噌 砂糖・塩 こしょう ドレッシング 和風だし	421 17.0 1.3
12 (月)		やすみ					
13 (火)	ごはん	にくやさしいため マカロニサラダ このはしんじょう ハイン	豚肉 豆腐 タラ	米・サラダ油 マカロニ	キャベツ・たまねぎ もやし・コーン にんじん・きゅうり れんこん・ほうれん草 ひじき・ハイン	塩・こしょう 鶏ガラだし 砂糖 マヨネーズ	409 13.7 0.6
14 (水)	ごはん	カレーライス キャベツのたまごさらだ もも	豚肉 玉子	米・サラダ油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	しょうゆ 砂糖 カレールウ マヨネーズ	459 15.0 1.3
15 (木)	ごはん	とりにくのチーズなんぶやき チンゲンさいのおひだし ちくわのいそべあげ だいがくいも	鶏肉 チーズ 竹輪 あおのり	米・サラダ油 こま・小麦粉 さつまいも	チンゲン菜 しめじ・えのき コーン	しょうゆ みりん 鶏ガラだし 砂糖	443 14.7 1.0
16 (金)	ロールパン	パンフキンキッシュふう やきそば ミートボール チーズ	ベーコン 豚肉 鶏肉 卵	ロールパン 米・サラダ油 カボチャ 中華麵・小麦	たまねぎ ブロッコリー にんじん	塩・こしょう ソース ふりかけ	394 14.6 2.1
19 (月)	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーたまごさらだ みかん	豚肉 玉子	米・サラダ油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	しょうゆ 砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ	459 15.0 1.3
20 (火)	マスカルポーネ パン	チキンステーキ スパゲティソテー きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ ミニゼリー	鶏肉	ソフトカンパニニュー 米・サラダ油 スパゲッティ	たまねぎ・しめじ キャベツ きゅうり・にんじん 昆布	塩・こしょう 鶏ガラだし 砂糖	398 14.9 1.7
21 (水)	ごはん	エビフライ ポイルブロッコリー ひじきとほうれんそうのサラダ タコウインナー みかん	えび ひじき ウインナー	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ほうれん草 コーン・みかん ブロッコリー	ソース しょうゆ 塩・こしょう 砂糖	465 12.8 1.6
22 (木)	ごはん	ハヤシルウ まめサラダ ぶっくらオムレツ もも	豚肉 大豆 ハム 卵	米・サラダ油 ハヤシルウ マヨネーズ	たまねぎ・きゅうり グリーンピース えだまめ・にんじん コーン・もも にんにく	塩・こしょう 砂糖	482 20.7 1.3
23 (金)		てんのうたんじょうび					
26 (月)	ごはん	とりにくのしょうがやき みずなのサラダ あつやきたまご ハイン	鶏肉 卵	米・サラダ油	たまねぎ・みずな だいこん・にんじん コーン・ハイン しょうが	しょうゆ みりん 砂糖 ドレッシング	423 15.6 1.4
27 (火)	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 ポテトサラダ ベジタブルソテー プリンふうゼリー	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・コーン マッシュルーム ほうれん草 にんじん・きゅうり グリーンピース	クチャップ ウスターソース デミグラスソース 砂糖 塩・こしょう	446 13.1 1.3
28 (水)	ごはん	シチュー キャベツのたまごさらだ もも	鶏肉 玉子	米・サラダ油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	しょうゆ 砂糖 シチュールウ マヨネーズ	459 15.0 1.3
29 (木)	ごはん	とりのたつたあげ きんぴらごぼう だいこんのしらすあえ りんご	鶏肉 しらす	米・サラダ油	ごぼう・にんじん だいこん・りんご	しょうゆ みりん 和風だし 砂糖	471 15.3 0.8