

2024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 (月)	わかめごはん	てりやきチキン きりこみぶのにも ポイルブロッコリー もも	わかめ 鶏肉 昆布	米・サラダ油 片栗粉	しいたけ にんじん ブロッコリー もも	しょうゆ みりん 砂糖 塩	360 14.0 0.8
2 (火)	ごはん	チキンカレー こまつなのサラダ タコさんウィンナー りんご	鶏肉 ウィンナー	米・サラダ油 カレーパウ じゃがいも	たまねぎ・にんじん 小松菜・コーン きゅうり りんご	ドレッシング しょうゆ 塩・こしょう	443 14.4 1.4
3 (水)	ごはん	シチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	卵 鶏肉 牛乳	米・サラダ油 シチューパウ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	塩 砂糖	482 12.8 1.8
4 (木)	ごはん	からあげ ふっくらオムレツ はなやさいサラダ かまぼこ プリン	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	塩・こしょう しょうゆ 砂糖	474 16.6 1.9
5 (金)	ごはん	あかうおのたつたあげ(トマトソース) ビーフンいため えだまめソテー みかん	赤魚 鶏肉	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	トマト・たまねぎ にんじん・えだまめ きくらげ ピーマン・みかん	しょうゆ コンソメ 中華だし・砂糖 塩・こしょう	506 16.0 0.8
8 (月)	ごはん	ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	卵 豚肉・牛肉 牛乳	米・サラダ油 ビーフシチューパウ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	塩 砂糖	447 15.4 1.6
9 (火)	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル ミニはるまき だいじょうぶ	鶏肉 豆腐	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉	たまねぎ・ねぎ もやし・こまつな にんじん さつまいも	味噌・砂糖 甜面醬 中華だし 塩・こしょう	426 13.1 1.2
10 (水)	わかめごはん	にくだんこのやさしいあんかけ ひじきのいために あかかぶさつまちゃん みかん	鶏肉 豚肉 ひじき・油揚げ さつまいも	米・サラダ油 片栗粉	たけのこ・にんじん キャベツ・たまねぎ コーン・みかん	しょうゆ 砂糖・みりん 塩・こしょう コンソメ	454 13.8 1.7
11 (木)	ロールパン	メンチカツ バジルスパゲッティ コールスローサラダ ウィンナーソテー ミニゼリー	豚肉 ウィンナー	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり・しそ バジル	塩・こしょう 鶏ガラだし ドレッシング ケチャップ 砂糖	452 12.6 2.2
12 (金)	ごはん	ホイコーロー かぼちゃのあまに こまつなのソテー もも	豚肉	米・サラダ油 片栗粉	キャベツ・ねぎ ピーマン・小松菜 たまねぎ・カボチャ シタケ・もも	甜面醬 しょうゆ 砂糖・みりん 塩・こしょう	425 14.6 0.9
15 (月)	ごはん	わふうハンバーグ マカロニソテー ベジタブルソテー つまみあげ りんご	豚肉 鶏肉 さつまいも	米・サラダ油 マカロニ	だいこん・にんじん グリーンピース えだまめ・コーン りんご	和風だし しょうゆ 砂糖 ボン酢 塩・こしょう	412 12.2 1.6
16 (火)	マスカルポーネパン	からあげ スパゲティソテー あおじそサラダ ミニゼリー	鶏肉	マスカルポーネパン サラダ油 スパゲッティ 片栗粉・小麦粉	たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん コーン	塩・こしょう しょうゆ ドレッシング 砂糖	414 19.2 2.4
17 (水)	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ もも	卵 豚肉 牛乳	米・サラダ油 ハヤシライスパウ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	塩 砂糖	412 15.5 0.5
18 (木)	ごはん	ハムステーキ やきそば ほうれんそうソテー チキンリング チーズ	ハム 鶏肉 チーズ	米・サラダ油 中華種 小麦粉	キャベツ・たまねぎ にんじん・しめじ ほうれん草	ソース 塩・こしょう	400 14.0 2.0
19 (金)	わかめごはん	さけのソテーキノコソース チンゲン菜のこまあえ だいこんのあますあえ ハイン	鮭	米・サラダ油	しめじ・まいたけ エリンギ・にんじん だいこん・きゅうり チンゲン菜・ハイン	塩・こしょう しょうゆ 砂糖・酢 みりん	393 14.3 0.8
22 (月)	ごはん	ポークカレー だいこんのたまごサラダ もも	卵 豚肉 牛乳	米・サラダ油 カレーパウ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん だいこん もも	塩 砂糖	489 18.6 1.1
23 (火)	とりそぼろごはん	さけのマヨやき かぼちゃサラダ ほうれんそうしゅうまい みかん	鮭 鶏肉 豚肉	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	カボチャ にんじん・きゅうり たまねぎ・みかん ほうれん草	塩・こしょう 砂糖	401 13.2 0.6
24 (水)	ごはん	にこみハンバーグ スパゲティソテー マカロニサラダ ベジタブルソテー りんご	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 スパゲッティ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン グリーンピース りんご	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 砂糖	488 12.2 1.1
25 (木)	ごはん	おやこ わふうサラダ こつぶメンチカツ もも	鶏肉 卵 豚肉	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	たまねぎ・だいこん にんじん・みずな きゅうり・もも	砂糖・みりん しょうゆ ドレッシング ソース	466 17.9 1.3
26 (金)	ロールパン	しろみフライ(タルタルソース) ポイルいんげん ポテトサラダ フチパンケーキ	タラ ハム	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ・パンケーキ	たまねぎ・きゅうり にんじん・コーン いんげん	塩・こしょう 砂糖	401 16.4 1.3
29 (月)		しょうわのひ					
30 (火)	わかめごはん	とりにくのあまみそやき いろいろキノコのなめたけふう あげかぼちゃ ハイン	鶏肉	米・サラダ油	えのき・しめじ エリンギ まいたけ カボチャ・ハイン	味噌 砂糖 しょうゆ 塩・こしょう	418 13.7 1.4