

2025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	主に身体の弱子を購入する	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (水)	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 豚肉	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	トマト・みかん 玉ねぎ・ごぼう 人参・ピーマン きくらげ・枝豆	塩・こしょう 砂糖 鶏がらだし しょうゆ	466 18.6 14.2 1.1
2 (水)	クロワッサン	にこみハンバーグ ナポリタン ほうれんそうソテー  パイ	鶏肉 豚肉	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲティ 卵ふりかけ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 しめじ パイ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩・こしょう	372 12.2 16.8 1.8
3 (木)	ごはん	鶏子煮 ブロッコリーの白和え フルーツ(みかん)	鶏肉 玉子 豆腐	玉ねぎ 人参・ねぎ ブロッコリー	米 みかん	しょうゆ 砂糖 酒・みそ	351 23.2 9.1 0.4
4 (金)	もち麦ごはん	とりにくのみあまみそやき いろいろきのこのなめだけふう あげかぼちゃ もも	鶏肉	もち麦 米・サラダ油	えのき しめじ・もも エリンギ 舞茸・かぼちゃ	味噌 砂糖 塩・こしょう しょうゆ	417 13.7 10.9 1.3
7 (月)	ロールパン	メンチカツ パサルスバゲティ コールスローサラダ ミニゼリー	豚肉	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	ゆかり・パサルス 中濃ソース フレンチドレッシング 塩・こしょう	351 10.3 13.7 1.8
8 (火)	ごはん	チキンカレー こまつなのサラダ たごさんウインナー りんご	鶏肉 ウインナー	米・サラダ油 カレーウ じゃがいも	玉ねぎ・人参 キャベツ 小松菜 コーン・りんご	和風だし しょうゆ 酢 砂糖	471 15.3 20.3 1.8
9 (水)	たきこみごはん	にくだんこのやさしいあんかけ ひじきのいために あかカブさつまちゃん みかん	鶏肉・豚肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	米・サラダ油 片栗粉	筍・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん	和風だし 砂糖・鶏がらだし みりん・しょうゆ 塩・こしょう	408 12.7 11.5 1.9
10 (木)	ごはん	まーぼーどうふ もやしナムル ミニはるまき だいがくいも	鶏肉 豆腐	米・サラダ油 ごま油 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし・人参 グリーンピース	味噌・甜面醬 砂糖・しょうゆ みりん・鶏がらだし 酢	454 14.6 17.8 0.7
11 (金)	ごはん	鶏そぼろ 卵そぼろ 具だくさん汁 もも	鶏肉 卵 油揚げ	サラダ油 じゃがいも 米	人参・大根 えのきだけ ねぎ・絹さや もも	酒・砂糖 しょうゆ みりん風調味料 味噌・昆布	344 15 9.7 0.4
14 (月)	ごはん	ハヤシルウ ブロッコリーソテー ミートボール もも	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 ハヤシルウ	玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー 人参・りんご	塩・こしょう ケチャップ	473 19.8 16.7 1.5
15 (火)	ソフトカンパニユ	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	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲティ	大根・人参 キャベツ コーン きゅうり	鳥がらだし 塩・こしょう 舞茸ドレッシング	365 13.7 12.7 1.9
16 (水)	ごはん	エビフライ チリコンカン たまごやき ほうれんそうソテー チーズ	エビ 鶏肉 大豆 卵 チーズ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	枝豆 人参 ほうれん草 しめじ トマト	中濃ソース ケチャップ 砂糖・塩 鳥がらだし しょうゆ	451 21.2 15.8 1.5
17 (木)	とりそぼろごはん	しゃげのマヨやき カボチャサラダ ほうれんそうシュウマイ やさしいため みかん	鶏肉 鮭	米・サラダ油 マヨネーズ	かぼちゃ 人参・きゅうり 玉ねぎ キャベツ みかん	砂糖 しょうゆ 和風だし 塩・こしょう	481 16.8 19.7 1.8
18 (金)	ごはん	チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ  もも	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	カレールウ 塩	442 18.2 15.1 1.0
21 (月)	もち麦ごはん	しゃげのソテーキノコソース チンゲンさいのこまあえ だいごんのあますあえ パイ	鮭 チーズ	米・サラダ油 もち麦 ごま	しめじ・大根 舞茸・チンゲン菜 エリンギ・人参 きゅうり	しょうゆ 砂糖 酢 塩	380 14.2 7.5 0.9
22 (火)	ごはん	わふうハンバーグ マカロニソテー ペタタブルソテー コールスローサラダ りんご	鶏肉 豚肉 ハム	米・サラダ油 片栗粉 マカロニ	しめじ・キャベツ えのき・コーン 玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり・りんご	しょうゆ 砂糖 和風だし 塩・こしょう フレンチドレッシング	478 12.6 14.0 1.9
23 (水)	ロールパン	しろみフライ(タルタルソース) ホイイルンゲン ホテトサラダ フチパンケーキ(メープル)	タラ ハム	ロールパン・小麦粉 米・サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・人参 きゅうり パセリ いんげん	ふりかけ しょうゆ 塩・こしょう	428 16.5 20.4 1.4
24 (木)	ごはん	コーンシチュー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	鶏肉 牛乳 玉子	たまねぎ 大根・きゅうり にんじん もも	米 じゃがいも 砂糖 油	マヨネーズ	433 13.7 12.8 1.5
25 (金)	わかめごはん	てりやきチキン きりこんぶのにも ホイイルブロッコリー みかん	鶏肉 わかめ 刻み昆布	米・サラダ油 片栗粉	椎茸 人参 ブロッコリー みかん	しょうゆ 砂糖 みりん	359 14.5 10.3 1.0
28 (月)	ごはん	ホークカレー まめサラダ イカフライ ミニゼリー	豚肉 大豆 ハム イカ	米・じゃがいも カレールウ サラダ油・マヨネーズ 小麦粉・パン粉	玉ねぎ 人参・枝豆 きゅうり コーン	塩・こしょう	516 18.5 22.8 1.7
29 (火)		しょうわのひ					
30 (水)	ごはん	にこみハンバーグ ナポリタン マカロニサラダ えだまめソテー りんご	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 スパゲティ マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参・ごぼう きゅうり 枝豆・りんご	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 鳥がらだし 塩・こしょう	520 15.3 18.9 1.9