

2024年3月うさぎ組メニュー

日付	主食	献立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	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)	いなり風混ぜごはん	エビフライ なのはなとだけこのソテー マカロニサラダ はなにんじん ひなあられ	卵 えび 揚げ	しいたけ・れんこん きぬぎや・菜の花 たけのこ・たまねぎ にんじん・きゅうり しょうが	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ ひなあられ マヨネーズ	砂糖・酢 ソース しょうゆ 塩・こしょう	406 10.5 1.4
4 (月)	ごはん	シチュー ブロッコリーのたまごさらだ みかん	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	シチュー 砂糖 塩・こしょう	367 14.0 1.7
5 (火)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ ミニカフライ パイ	鶏肉 イカ	たまねぎ・にんじん だいこん・パイ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	砂糖 カレールウ ドレッシング	444 13.8 1.3
6 (水)	マスカルポーネパン	ササミフライ ナポリタン ほうれんそうソテー ミニゼリー	鶏肉	たまねぎ・しめじ ほうれん草	ソフトカンパニー 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スラググッティ	塩・こしょう ケチャップ コンソメ ミニゼリー	330 19.4 1.7
7 (木)	ごはん	タラのたつたあげ(オーロラソース) だいこんのそぼろに こまつなのひたし りんご	タラ 鶏肉 油揚げ	だいこん・にんじん こまつな・しめじ えのき・りんご	米・サラダ油 片栗粉・マヨネーズ アマランサス 黒米・こま・大麦 もちむぎ・もちあわ	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	467 19.1 1.3
8 (金)	わかめごはん	からあげ コールスローサラダ ポイルブロッコリー プチパンケーキ	鶏肉 ハム わかめ	キャベツ・きゅうり にんじん ブロッコリー	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 パンケーキ	塩・こしょう ドレッシング しょうゆ	423 13.8 1.8
11 (月)	ごはん	ポークカレー だいこんのたまごさらだ もも	豚肉 卵	たまねぎ にんじん だいこん もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	カレー 砂糖 塩・こしょう	367 14.0 1.7
12 (火)	ごはん	とりにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん あんにとろろ	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 かつお節	たまねぎ・ピーマン にんじん・しょうが	米・サラダ油	しょうゆ 砂糖 みりん	368 14.6 1.6
13 (水)	ごはん	さけのハタボンやき こまつなとえのきのあえもの ジャーマンポテ こつメンチカツ みかん	鮭 ウインナー 豚肉	こまつな・にんじん えのき・たまねぎ みかん	米・サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉・パン粉	ボン酢 しょうゆ 砂糖 和風だし 塩・こしょう	468 15.4 1.1
14 (木)	ロールパン	エビカツ マカロニソテー やさいに チーズ	エビ チーズ	キャベツ・にんじん たまねぎ・インゲン コーン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ	ふりかけ ソース 塩・こしょう コンソメ 鶏ガラだし	333 12.6 1.6
15 (金)	ごはん	ハンバーグ インゲンソテー ポテトサラダ あつやきたまご パイ	豚肉 鶏肉 ハム 卵	たまねぎ・インゲン コーン・きゅうり にんじん・パイ マッシュルーム	米・サラダ油 デミグラスソース マヨネーズ	ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩・こしょう	464 14.3 1.4
18 (月)	クロワッサン	チキンステーキ やきそば キャベツのあさづけ りんご	鶏肉	たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ りんご	クロワッサン 米・サラダ油 ソース 焼きそば麺	ふりかけ 塩・こしょう ソース 和風だし	358 12.0 1.9
19 (火)	わかめごはん	はるキャベツのホイコーロー あげしゅうまい ひじきとほうれんそうのサラダ みかん	豚肉 シュウマイ ひじき	キャベツ・ピーマン ネギ・たまねぎ ほうれん草 コーン・みかん	米・サラダ油 黒米・こま・大麦 もちむぎ・もちあわ アマランサス・小麦粉 マヨネーズ・片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ	464 14.6 1.6
20 (水)		しゅんぷんのひ					
21 (木)	ごはん	まーぼーどろろ はるさめサラダ ちくわのいそべあげ だいごくいも	豆腐 豚肉 ハム 竹輪	たまねぎ・ネギ グリーンピース にんじん・きゅうり さつまいも	米・サラダ油 片栗粉・春雨 小麦粉	味噌・砂糖 中華だし 甜面醬 ドレッシング しょうゆ	456 16.1 2.0
22 (金)	ごはん	ハヤシライス きゃべつのたまごさらだ もも	豚肉 卵	たまねぎ にんじん きゃべつ もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	ハヤシルウ 砂糖 塩・こしょう	367 14.0 1.7
25 (月)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー はなにんじん もも	豚肉 鶏肉 ウインナー	だいこん・コーン ほうれん草 にんじん・もも	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 砂糖 ボン酢 塩・こしょう	367 10.8 1.7
26 (火)	ごはん	とんかつ やさいのトマトに インゲンソテー パイ	豚肉 ウインナー	キャベツ・にんじん トマト・インゲン コーン・パイ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	塩・こしょう ケチャップ ソース・砂糖 コンソメ しょうゆ	478 18.8 1.4
27 (水)	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ チキンナゲット チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ・コーン グリーンピース キャベツ・きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	ハヤシルウ 砂糖	511 21.3 1.4
28 (木)	ごはん	シチュー ブロッコリーのたまごさらだ みかん	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	シチュー 砂糖 塩・こしょう	367 14.0 1.7
29 (金)	ロールパン	チーズつくねのてりやき わふうスバグティ ブロッコリーサラダ みかん	鶏肉 チーズ	しそ・コーン ブロッコリー カリフラワー みかん	ロールパン 米・サラダ油 片栗粉 スラググッティ マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう 和風だし	354 12.9 1.9