

メニュー日：〇年〇月〇日(〇)

	材料	使用量(1人)	使用量(3人)	作り方	アレルギー
朝食	豆腐のそぼろ炒め煮 豚ひき肉 豆腐 青菜(冷蔵) 油 だし汁 塩 しょうゆ みりん	15g 1/3ℓ 10g 4g 50ml 0.3g 2g 4g	45g 1ℓ 30g 大1 150ml 少々 小1 大2/3	①青菜は食べやすく切る。豆腐は食べやすく切り、軽く水気をきる。 ②鍋にだし汁、調味料を入れて煮立て、ひき肉、豆腐を加えて煮、青菜を加えて更に煮る。	
	キャベツのボン酢あえ キャベツ(冷蔵) かに風味かまぼこ 味付けボン酢	40g 1/3本 5g	120g 1本 大1	①キャベツは食べやすく切り、かに風味かまぼこは半分にとってほぐし、共にゆでて水気を絞る。 ②味付けボン酢で①をあえる。	小麦 卵 かに
	みそ汁(なす・太葱) なす 太葱(冷蔵) だし汁 みそ	30g 10g 150ml 6g	90g 30g 450ml 大1	①太葱は小口切り、なすは半月切りにして水にさらす。 ②鍋にだし汁を入れて煮立て、なすを加えて煮、みそを溶かし入れ、太葱を散らす。	
朝食栄養価 エネルギー 170kcal 蛋白質 11.4g 脂質 10.6g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 2.0g					

昼食	まぐろすきみ丼 まぐろすきみ(40g)(生食用)(冷凍) 細葱(冷蔵) しょうゆ	40袋 1/3本 6g	120袋 1本 大1	①細葱は小口切りにする。 ②まぐろすきみは袋のまま流水解凍する。 ③丼にご飯を盛り、②のをせ、細葱を散らし、しょうゆをかける。	
	白菜の卵炒め 卵 塩 こしょう 油 白菜(冷蔵) 玉葱 酒 塩 こしょう	2/3コ 0.3g 少々 4g 50g 10g 5g 0.3g 少々	2コ 少々 少々 大1 150g 30g 大1 少々 少々	①玉葱は薄切り、白菜は食べやすく切る。 ②溶き卵に塩、こしょうを加えて混ぜ、油を熱したフライパンでふんわりと炒めて取り出す。 ③続いて①を炒め、火が通ったら酒、塩、こしょうで調味し、②を戻し入れて炒め合わせる。	卵
	切干大根の煮もの 切干大根 人参(冷蔵) だし汁 さとう 酒 しょうゆ	6g 10g 50ml 1g 1.6g 3g	20g 30g 150ml 小1 小1 大1/2	①切干大根はぬるま湯につけて戻し、水気を絞って食べやすく切る。人参は半月又はちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、①を入れて蓋をして煮る。	
	みそ汁(油揚げ・ほうれん草) 油揚げ ほうれん草(冷凍) だし汁 みそ	1/3枚 20g 150ml 6g	1枚 60g 450ml 大1	①油揚げは食べやすく切る。 ②鍋にだし汁を煮立て、①、凍ったままのほうれん草を加えて煮、みそを溶かし入れる。	
昼食栄養価 エネルギー 229kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.5g 炭水化物 12.8g 食塩相当量 3.2g					

夕食	煮込みハンバーグ やわらかハンバーグ(冷凍) ぶなしめじ(冷蔵) 水 コンソメ トマトケチャップ ソース さとう バター又マーガリン	80g 1/6ℓ 50ml 0.8g 10g 6g 0.6g 4g	240g 1/2ℓ 150ml 1/2コ 大2 大1 小2/3 大1	①ぶなしめじは食べやすく切る。 ②鍋に水、コンソメ、ケチャップ、ソース、さとうを入れて煮立て、凍ったままのハンバーグを加えて蓋をして煮、①、バターを加えて更に煮る。	小麦 乳成分
	かぼちゃのバターソテー かぼちゃ(冷蔵) ピーマン(冷蔵) バター又マーガリン 塩 粗びき黒こしょう	50g 10g 4g 0.3g 少々	150g 30g 大1 少々 少々	①かぼちゃは薄切り、ピーマンは細切りにする。 ②フライパンにバターを熱して①を炒め、調味料で調味する。	
	レタスのコーンサラダ レタス又葉野菜(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) お好みのドレッシング	30g 10g	90g 30g	①レタスは食べやすく切り、コーンはゆでて水気をきる。 ②①を盛り、ドレッシングをかける。	
	スープ(わかめ・玉葱) 乾燥カットわかめ 玉葱 水 コンソメ 酒 塩 こしょう	1g 20g 150ml 1.1g 5g 0.3g 少々	5g 60g 450ml 2/3コ 大1 少々 少々	①玉葱は薄切りにする。 ②鍋に水、コンソメ、酒、①を入れて煮立て、わかめを加えて煮、塩、こしょうで味を調える。	
夕食栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 10.6g 脂質 13.5g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 3.7g					

一日合計 エネルギー 669kcal 蛋白質 39.9g 脂質 36.6g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 8.9g