

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	彩り海老枝豆 彩り海老枝豆(冷凍)	2コ	6コ	①凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱する(5人用約15分)。	小麦 卵 えび
	大根の煮もの 大根(冷蔵) 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) だし汁 塩 しょうゆ みりん	50g 10g 10g 50ml 0.5g 2g 4g	150g 30g 30g 150ml 小1/4 小1 大2/3	①大根は一口大に切り、青菜は食べやすく切って、人参は半月又はちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、大根、人参を入れて煮立て、青菜を加えて煮る。	
	みそ汁(豆腐・細葱) 豆腐 細葱(冷蔵) だし汁 みそ	1/6パック 1/3本 150ml 6g	1/2パック 1本 450ml 大1	①細葱は小口切りにし、豆腐はさいの目に切る。 ②鍋にだし汁を入れて煮立て、みそを溶かし入れ、豆腐を加えて沸騰直前に火を止め、細葱を散らす。	
朝食栄養価 エネルギー 118kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.1g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 2.3g					

昼食	牛丼 牛丼(冷凍)	76g	228g	①凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱し(5人用約10分)、温かいご飯にのせる。	小麦
	キャベツの卵炒め 卵 塩 こしょう 油 キャベツ(冷蔵) 玉葱 酒 しょうゆ	2/3コ 0.3g 少々 4g 50g 20g 2.5g 2g	2コ 少々 少々 大1 150g 60g 大1/2 小1	①キャベツは食べやすく切り、玉葱は薄切りにする。 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、調味料で調味し、②を戻し入れて炒め合わせる。	卵
	いんげんの生姜醤油 いんげんの生姜醤油(冷凍)	60g	180g	①流水解凍する。	小麦
昼食栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 10.2g 脂質 16.4g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 2.1g					

夕食	ゴロっと野菜の酢豚 酢豚(冷凍)	100g	300g	①凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱する(5人用約18~20分)。	小麦 卵
	焼売 シューマイ(冷凍)	2コ	6コ	①凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱する(5人用8~10分)。	小麦 卵
	レタスとミニトマトのナムル レタス又葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) さとう 塩 しょうゆ ごま油	30g 1コ 0.2g 0.3g 2g 1.3g	90g 3コ 少々 少々 小1 小1	①レタスは食べやすく切り、ミニトマトはくし形切りにする。 ②調味料を合わせて①をあえる。	
夕食栄養価 エネルギー 182kcal 蛋白質 7.8g 脂質 6.9g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 1.8g					

一日合計 エネルギー 548kcal 蛋白質 27.3g 脂質 27.4g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 6.2g