

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	オムレツ プレーンオムレツ(冷凍) トマトケチャップ	1コ 5g	3コ 大1	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5~7分)、ケチャップをかける。	小麦 卵
	大根とベーコンの洋風煮 大根とベーコンの洋風煮(冷凍)	60g	180g	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8~10分)。	小麦 乳成分 卵
	青菜のくるみあえ 青菜のくるみあえ(冷凍)	20g	60g	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10分)。	小麦
朝食栄養価 エネルギー 92kcal 蛋白質 4.4g 脂質 3.4g 炭水化物 12.2g 食塩相当量 1.5g					

昼食	ささみフライ&カレーコロッケ ささみフライ(油調済)(成型肉)(冷凍) コロッケ(カレー)(油調済)(冷凍) ブロッコリー(冷凍)	1コ 1コ 30g	3コ 3コ 90g	①ブロッコリーはゆでて水気をきる。 ②ささみフライとコロッケは凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱し(ささみフライ5人用約9分、コロッケ5人用約6分)、①を添える。	小麦 乳成分 卵 小麦 乳成分 卵
	ひじきと油揚げの煮もの ひじきと揚げの煮物(冷凍)	50g	150g	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7~9分)。	小麦 乳成分
	マカロニサラダ マカロニサラダ(冷凍)	40g	120g	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5分)。	小麦 乳成分 卵
昼食栄養価 エネルギー 278kcal 蛋白質 7.9g 脂質 15.7g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.0g					

夕食	さわらの幽庵焼き さわらの幽庵焼き(調理済)(冷凍) チンゲン菜(冷凍)	1切 20g	3切 60g	①凍ったままのチンゲン菜はゆでて水に取り、水気を絞る。 ②凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱し(約8分)、①を添える。	小麦
	春雨の含め煮 春雨の含め煮(冷凍)	60g	180g	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9~11分)。	小麦 乳成分
	白菜のおかかあえ 白菜のおかかあえ(冷凍)	50g	150g	①流水解凍する。	小麦
夕食栄養価 エネルギー 145kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.5g 食塩相当量 1.2g					

一日合計 エネルギー 515kcal 蛋白質 23.3g 脂質 24.5g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 4.7g