

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
昼食	ビーフシチュー 牛コマ じゃが芋 玉葱 人参(冷蔵) バター又マーガリン 水 シチューミックス<ビーフ> トマトケチャップ ソース こしょう	50g 1コ 20g 20g 4g 200ml 23.33g 5g 6g 少々	150g 3コ 60g 60g 大1 600ml 70g 大1 大1 少々	①人参、じゃが芋は一口大に切り、じゃが芋は水にさらす。玉葱は薄切りにする。 ②鍋にバターを熱し、牛肉、①を入れて炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。 ③火が通ったら、一度火を止め、シチューミックス、調味料を加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る。	小麦 乳成分
	キャベツとウインナーのコーンソテー ウインナー キャベツ(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) 油 酒 塩 粗びき黒こしょう	2/3本 70g 10g 4g 2.5g 0.3g 少々	2本 210g 30g 大1 大1/2 少々 少々	①キャベツは食べやすく切り、ウインナーは斜め切りにする。 ②フライパンに油を熱して①、コーンを炒め、調味料で調味する。	
	ブロッコリーとミニトマトのサラダ ブロッコリー(冷凍) ミニトマト(冷蔵) お好みのドレッシング	30g 1コ 適量	90g 3コ 適量	①ミニトマトはくし形に切る。凍ったままのブロッコリーはゆでて水気をきる。 ②①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	
昼食栄養価 エネルギー 386kcal 蛋白質 16.7g 脂質 19.8g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 4.0g					

夕食	ツナときのこの完熟トマトのスパゲティ スパゲティ まぐろ油漬缶 ぶなしめじ(冷蔵) 玉葱 にんにく 油 バター又マーガリン 小麦粉 完熟トマトのソース 水 コンソメ 塩 こしょう	80g 1/3缶 1/3パック 30g 2g 2g 2g 3g 1袋 30ml 1.7g 0.3g 少々	240g 1缶 1パック 90g 10g 大1/2 大1/2 大1 3袋 90ml 1コ 少々 少々	①ぶなしめじは食べやすく切る。玉葱、にんにく(お好みで加減)はみじん切りにし、まぐろ油漬は油をきる。 ②コンソメは刻み、ソース(お好みで加減)、水と合わせておく。 ③鍋に油、バター、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉葱、ぶなしめじ、まぐろ油漬を加えて炒める。 ④③に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、②を加えて煮立て、とろみができるまで煮詰め、塩、こしょうで味を調える。 ⑤スパゲティは塩少々を加えたたっぷりの熱湯で約7分ゆでて器に盛り、④のソースをかける。	小麦 乳成分
	豚肉と白菜の塩煮 豚コマ 白菜(冷蔵) 人参(冷蔵) だし汁 酒 塩 みりん	20g 70g 10g 50ml 5g 0.5g 2g	60g 210g 30g 150ml 大1 小1/4 小1	①白菜は食べやすく切り、人参は半月又いちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、人参を入れて煮立て、白菜、豚肉を加えて蓋をして煮る。	
	鶏がらスープ(カリフラワー・ミックスベジタブル) カリフラワー(冷凍) ミックスベジタブル(冷凍) 水 鶏がらスープの素 こしょう	40g 10g 150ml 1.6g 少々	120g 30g 450ml 大2/3 少々	①鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、凍ったままのカリフラワー、ミックスベジタブルを加えて煮、こしょうで味を調える。	
夕食栄養価 エネルギー 518kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.3g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 3.3g※麺の栄養量を含む					

一日合計 エネルギー 904kcal 蛋白質 37.3g 脂質 32.1g 炭水化物 123.0g 食塩相当量 7.3g