

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	かんぱちバーグ（デミグラスソース） かんぱちバーグ（デミグラスソース）（冷凍） ほうれん草（冷凍）	113. 33 g 20 g	340 g 60 g	①凍ったままのほうれん草はゆでて水に取り、水気を絞る。 ②かんぱちバーグは凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱し（5人用約18～20分）、①を添える。	小麦 乳成分
	ブロッコリーのくず煮 ブロッコリーのくず煮（冷凍）	50 g	150 g	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6～7分）。	小麦 乳成分 卵
	青のりポテト フライドポテト（冷凍）	40 g	120 g	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）。	
	昼食栄養価 エネルギー 235kcal 蛋白質 13. 5g 脂質 12. 5g 炭水化物 19. 4g 食塩相当量 1. 8g				

夕食	牛ブルコギ 牛ブルコギ（冷凍）	120 g	360 g	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 乳成分
	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
	菜の花のピーナッツあえ 菜の花のピーナッツ和え（冷凍）	30 g	90 g	①流水解凍する。	小麦 落花生
	夕食栄養価 エネルギー 268kcal 蛋白質 9. 4g 脂質 18. 2g 炭水化物 16. 0g 食塩相当量 1. 8g				

一日合計 エネルギー 503kcal 蛋白質 22. 9g 脂質 30. 7g 炭水化物 35. 4g 食塩相当量 3. 6g