

献立名		食品名		1人当たり 純使用料 (g)	調理法								
オセアンヌさんの 仲良しトマト カレー		精白米 (幸手産)		65	<オセアンヌさんの仲良しカレー> ① 大豆ミートは戻しておく。 ② オクラ以外の野菜はみじん切りにし オクラは0, 5cm幅に切り茹でる。 ③ 油でにんにく、挽肉、みじん切りの野菜、 大豆ミート、ひよこ豆みじんを入れよく炒める。 ④ トマトと調味料を入れ煮込む。 ※トッピング 茹でたオクラをカレーにトッピングする。								
		大豆油		0.5									
		にんにく		0.3									
		ぶたもも肉		20									
		大豆ミート		5									
		たまねぎ (幸手産)		50									
		にんじん (幸手産)		8									
		ひよこ豆 (みじん)		15									
		マッシュルーム水煮		10									
		食塩		0.2									
		こしょう (白粉)		0.02									
		ホールトマト缶		50									
		ねりごま		3									
		コンソメ		0.5									
ウスターソース		5											
カレー粉		0.3											
ソフトカレールー		5											
オクラ		3											
牛乳		普通牛乳		206	<ド・スーザさんのハーモニーサラダ> ① 野菜を切り茹で、水冷する。 ② 麦を茹で [約 20分]、水冷する。 ③ ドレッシングの材料を入れ煮たて粗熱をとる。 ④ 野菜を合わせて盛り付ける。 ※トッピング ・麦をサラダにかける ・まぐろ缶詰は水を切って盛り付ける。 ・オレンジドレッシングをかける								
ド・スーザさん のハーモニー サラダ		キャベツ		40									
		こまつな		15									
		赤パプリカ		5									
		ホールコーン缶		8									
		麦		5									
		まぐろ水煮缶		10									
		オレンジジュース		8									
		すりおろしにんじん		3									
		上白糖		0.5									
		穀物酢		1									
食塩		0.2											
こしょう (白粉)		0.02											
バナナミルク ゼリー		牛乳		40								<バナナミルクゼリー> ① 牛乳・水・ゼリーの素を入れ混ぜながら温める。 ② 温めた牛乳にバナナの素を入れよくとかす。 ③ カップに入れ冷やし固める。	
		水		20									
		バナナの素		6									
		ゼリーの素		3									
栄養量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	無機質			ビタミン				食物繊維 (g)	※参考値	
				ナトリウム 食塩相当量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
	655	25.6	16.9	2.0	446	3.6	211	0.5	1.4	46	7.5	112	3.6
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
												価格	
												252円3銭	