

献立名	食品名	1人当たり 純使用料 (g)	調理法
幸手産 おいしいごはん	精白米 麦	65 4	<畑のお肉コーン蒸し> ① 大豆ミートは戻しておく。 ② たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。 ③ ①と②にホールコーン・生パン粉・食塩・でんぷんを加え、よく混ぜて形を整える。 ④ カップに③を乗せ蒸し器で蒸す。 ⑤ 調味料を合わせてあんを作る。 ⑥ 蒸しが終わったコーン蒸しにあんをかける。
牛乳	普通牛乳	206	
畑のお肉 コーン蒸し	大豆ミート (ミンチ) 若鶏挽肉 たまねぎ しょうが ホールコーン缶詰 パン粉 (乾燥) 食塩 でんぷん 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 でんぷん、 水	5 20 20 0.6 6 3 0.5 1.2 2 2 1 1.5 0.5 4	<まごわやさしいおひたし> ① ひじきは、戻しておく。 小松菜、えのきたけは、2cmにカット。 ② 湯を沸かしひじき、野菜は別々にゆでる。 ③ おさかな麺も別に茹でる。 ④ かつお節でだしをとり、しょうゆ・本みりん・塩でだししょうゆを作り、食べる直前におひたしにかけます。
まごわ やさしい おひたし	むきえだまめ 干しひじき 小松菜 おさかな麺 えのきたけ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 かつお節だし汁	5 0.3 30 5 3 2 1 0.1 2	<幸手がいっぱいごまみそしる> ① 野菜は洗って切る。 大根はいちょう、たまねぎは短冊、れんこん・ごぼうは乱切り、ねぎは小口切りにする。 ② かつお節でだしをとる。 ③ 凍り豆腐は、戻しておく。 ④ だし汁で野菜を煮る。 ⑤ みそとねりごまを合わせておく。 ⑥ 野菜が煮えたら、ねぎ、凍り豆腐、調味料を加えて仕上げる。
幸手がいっぱい ごまみそ汁	にんじん (幸手産) だいこん (幸手産) たまねぎ (幸手産) さつまいも (幸手産) れんこん ごぼう 根深ねぎ 凍り豆腐 (細切り) ねりごま 彩花味噌 (赤) 彩花味噌 (白) かつお節	5 20 15 20 10 5 3 3 1.5 6 5 4	
果物	みかん	100	

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)
	644	24.2	14.3	1099	400	3.0	244	0.47	0.43	33	6.9	121	2.9
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

価格
258円2銭