



献立名 麦ごはん・牛乳・ちくわの二色揚げ・春キャベツのごま和え・貝のみそ汁・いちご

献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	90	ちくわの二色揚げ
	麦	18	
牛乳	牛乳	206	①ちくわは縦に半分に切る。 ②天ぷら粉とスキムミルクを合わせ衣を作る。 ③②を半分に分け、青のりとカレー粉をそれぞれにいれて混ぜ合わせる。 ④半分に切ったちくわに③をつけ揚げる。
ちくわの二色揚げ	焼ちくわ	50	
	天ぷら粉	10	
	スキムミルク	2.5	
	青のり	0.3	
	カレー粉	0.3	
油	5		
春キャベツのごま和え	キャベツ	40	春キャベツのごま和え ①キャベツを千切りにする。 ②①をゆでてさます。 ③ごまをすり調味料とあわせる。 ④①と③を和える。
	ごま	1	
	砂糖	1	
	淡口しょうゆ	1.2	
貝のみそ汁	あさり	20	貝のみそ汁 ①油揚げは油抜きをしてせん切りにする。 にんじん・大根は、いちよう切りにする。 とうふはサイコロ状に切る ごぼう・青ねぎは小口切りにする。 こんにやくは縦3分の1にきり薄切りにし下ゆでしておく。 ②だしパックでだしをとり煮えにくいものから煮る。 ③あさり・戻しておいたわかめを入れ、みそを加えて最後に青ねぎを入れ仕上げる。
	とうふ	20	
	油揚げ	5	
	にんじん	15	
	大根	20	
	ごぼう	20	
	こんにやく	10	
	青ねぎ	5	
	カットワカメ	1	
	だしパック	1.7	
みそ	14		
いちご	いちご	30	



三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCパランス(%)
エネルギー (kcal)	818	820	62
たんぱく質(g)	32	30	16
脂 質(g)	20	27	22

【献立紹介】

ごま和えは良く食べている野菜献立ですので、季節に合わせ色々なものを提供しています。
味噌汁も、人気献立のひとつで、ほとんど残量がありません。
ちくわの二色揚げの衣にスキムミルクを入れ、カルシウムが摂れるようにしました。