献立名	食パン　牛乳　コーンスープ　手作りミートローフ　オレンジ

食品名	1人分	調理方法及び留意事項
食パン	50	
牛乳	206	
ロースハム	10	〔コーンスープ〕
冷とうもろこし	10	①　にんじんはいちょう切り、たまねぎは3㎜のスライスにする。
冷クリームコーン	10	②　鍋に材料と分量の水を入れ、調味料で味を調え、最後に乾燥パセリを入れる。
にんじん	10	
たまねぎ	25	
乾燥パセリ	0.1	
白こしょう	0.01	
コーンポタージュルウ	8	
豚ひき肉	12	〔ミートローフ〕
鶏ひき肉	12	①　材料をすべて会わせ、よくこねる。
大豆ミート	10	②　アルミカップに①を入れ、コンビオーブン200℃で18分焼く。
冷ソテーオニオン	20	
食塩	0.3	
黒こしょう	0.01	
コンソメ	0.2	
冷ミックスベジタブル	5	
牛乳	5	
おろししょうが	0.2	
舟形アルムカップ		
オレンジ	1/6切れ	
いちごジャム	15	

栄養価						〈献立のポイント〉
エネルギー	613	kカロリー	ビタミンA	164	μ gRE	手作りのミートローフです。大豆ミートを使用すると、食材の水分を吸収してくれるので、水っぽくなりません。
たんぱく質	28.9	g	ビタミンB1	0.6	mg	
脂質	17.8	g	ビタミンB2	0.63	mg	
カルシウム	310	mg	ビタミンC	53	mg	
マグネシウム	68	mg	食物繊維	10.3	g	
鉄	1.6	mg	食塩相当量	2.7	g	
亜鉛	2.4	mg				