

献立名	献立名	雑穀ごはん 牛乳 まめみそ ごま酢和え すき焼き煮 ポンデドーナッツ(いちごミルク)			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	70	[まめみそ] ① 大豆は、前日に水に浸漬させ、冷蔵庫で保管する ② ①の大豆の水を切り、素揚げする ③ みそ、三温糖、みりん風調味料、酒、水を煮きる ④ ③に②をからめ合わせる  [ごま酢和え] ① もやしは水洗い、にんじんは千切り、小松菜は2cm幅にざく切りにする。 ② 野菜をボイル、または蒸す ③ 調味料を混ぜ合わせる ④ 加熱した野菜と④を合わせ、白いりごまを混ぜ合わせる  [すき焼き煮] ① 干しいたけをお湯戻しする ② はくさいを4cm幅に 長ねぎを斜め切りに にんじんをいちょう切り しゅんぎく、えのきを3cm幅 豆腐を冊子切り ③ しらたきをボイルする ④ 車麩は、お湯でもどし、6分の1にカットする ⑤ 豚もも小間肉を油で炒める ⑥ ⑤にお湯を加えにんじん、はくさいを加える ⑦ にんじんが煮えたら、しゅんぎく、えのき、しらたき、車麩、焼き豆腐、調味料を加える ⑧ 煮込んで、焼き豆腐、しらたきに味をしみ込ませる			
十穀米	3.5				
牛乳	206				
大豆	10				
こめ白絞め油	3				
みそ	2.5				
三温糖	2				
みりん風調味料	1				
酒	0.5				
水	5				
緑豆もやし	25				
にんじん	10				
とうもろこし	7				
小松菜	2				
濃口しょうゆ	2.5				
きび砂糖	0.7				
ごま油	0.2				
穀物酢	1.1				
白いりごま	0.5				
豚もも小間肉	30				
こめ油	1				
はくさい	30				
長ねぎ	15				
にんじん	10				
しゅんぎく	3				
焼き豆腐	20				
しらたき	20				
えのき	10				
干しいたけ	1				
車麩	3				
三温糖	1.5				
濃口しょうゆ	5				
酒	1.5				
みりん風調味料	0.8				
ポンデドーナッツ(いちごミルク)					
栄 養 価		< 献立のポイント >			
エネルギー	728 Kcal	ビタミンA	253 μgRE	まめみそは、大豆をカリッと素揚げすることで食感も楽しめます。甘塩っぱいみそ味でごはんがすすみます。 ごま酢和えは、3色の野菜を食べやすくごま酢で和えました。	
たんぱく質	24.8 g	ビタミンB1	0.55 mg		
脂質	18.6 g	ビタミンB2	0.52 mg		
カルシウム	367 mg	ビタミンC	14 mg		
マグネシウム	91 mg	食物繊維	5.4 g		
鉄	3.3 mg	食塩相当量	2.0 g		
亜鉛	2.9 mg				

