

メニュー日：2021年08月23日（月）

（簡単おかず朝）

材料	使用量(1人)	使用量(3人)	作り方	アレルギー
チャンプルー チャンプルー（冷凍）	56g	168g	①凍ったまま袋ごと沸騰したお湯に入れ、加熱する（5人用約12分）。	小麦 卵
オクラの煮もの オクラ刻み（冷凍） 玉葱 だし汁 しょうゆ みりん	30g 20g 50ml 4g 3g	90g 60g 150ml 大 2/3 大 1/2	①玉葱は薄切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料を入れて煮立て、凍ったままのオクラを加えて煮る。	
みそ汁（小松菜・人参） 小松菜（冷凍） 人参（冷蔵） だし汁	20g 10g 150ml	60g 30g 450ml	①人参は半月又はちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、①を入れて煮立て、凍ったままの小松菜を加えて煮、みそを溶かし入れる。	
栄養価 エネルギー 91kcal 蛋白質 4g 脂質 2.4g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 1.9g				

カロリーの記載
もあります

（手作りおかず昼）

材料	使用量(1人)	使用量(3人)	作り方	アレルギー
豚肉のカレー焼き 豚切り落とし肉 塩 こしょう 玉葱 カレー粉 酒 しょうゆ みりん 油 カリフラワー（冷凍）	60g 0.3g 少々 20g 0.4g 5g 6g 6g 4g 40g	180g 少々 少々 60g 2g 大1 大1 大1 大1 120g	①凍ったままのカリフラワーはゆでて水気をきる。 ②玉葱は薄切りにし、豚肉は食べやすく切って塩、こしょうする。 ③カレー粉（お好みで加減）、酒、しょうゆ、みりんを合わせておく。 ④フライパンに油を熱して②を炒め、火が通ったら③を加えてからめ、①と共に器に盛る。	
里芋の煮もの 里芋（冷凍） 人参（冷蔵） だし汁 さとう しょうゆ みりん	40g 10g 60ml 1.5g 6g 4g	120g 30g 180ml 大 1/2 大1 大 2/3	①人参は半月又はちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、①を入れて煮立て、凍ったままの里芋を加えて蓋をして煮る。	
ひじきのサラダ 小芽ひじき むき枝豆（冷凍） ごま油 しょうゆ	3g 6g 2g 3g	10g 20g 大 1/2 大 1/2	①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、洗って水気をきり、約2分ゆで（途中、枝豆を加える）、水にさらし、水気をきる。 ②合わせた調味料で①をあえる。	
みそ汁（ほうれん草・焼麩） ほうれん草（冷凍） 焼麩 だし汁 みそ	20g 2コ 150ml 6g	60g 6コ 450ml 大1	①鍋にだし汁を入れて煮立て、凍ったままのほうれん草、焼麩を加えて煮、みそを溶かし入れる。	小麦
栄養価 エネルギー 314kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.9g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 3.4g				

（手作りおかず夕）

材料	使用量(1人)	使用量(3人)	作り方	アレルギー
鶏肉のだしうま炒め 若鶏モモ肉 チンゲン菜（冷凍） カーネルコーン（冷凍） にんにく 油 だし汁 みりん しょうゆ	50g 40g 10g 2g 4g 15ml 6g 6g	150g 120g 30g 10g 大1 大3 大1 大1	①にんにく（お好みで加減）はみじん切り、鶏肉は食べやすく切る。 ②だし汁、調味料を合わせておく。 ③フライパンに油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら鶏肉を炒め、凍ったままのチンゲン菜、コーンを加えて更に炒め、②で調味する。	
れんこんの煮もの れんこん（冷凍） 人参（冷蔵） だし汁 酒 塩 みりん	30g 10g 50ml 5g 0.5g 2g	90g 30g 150ml 大1 小 1/4 小1	①人参は半月又はちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、調味料、①を入れて煮立て、凍ったままのれんこんを加えて蓋をして煮る。	
いんげんのピーナッツあえ いんげんのピーナッツあえ（冷凍）	50g	150g	①流水解凍する。	小麦 落花生
みそ汁（わかめ・玉葱） 乾燥カットわかめ 玉葱 だし汁 みそ	1g 20g 150ml 6g	5g 60g 450ml 大1	①玉葱は薄切りにする。 ②鍋にだし汁、①を入れて煮立て、わかめを加えて煮、みそを溶かし入れる。	
栄養価 エネルギー 256kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.2g 炭水化物 22.2g 食塩相当量 3.2g				