

お弁当メニュー



<p>米 飯</p> <p>れんこんと枝豆のつくね焼</p> <p>鮭のマヨネ焼</p> <p>カボチャの味噌炒め</p> <p>野菜のスープ煮カレー風味</p> <p>生野菜</p>	
--	--



ご 飯

～材料～ ご飯……………220g
(一人分)

ご飯の栄養価	
エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
塩 分	0g
カリウム	64mg
リ ン	75mg



れんこんと枝豆のつくね焼

～材料～ れんこん……………15g
(一人分) 枝豆……………20g
鶏ひき肉……………30g
卵……………2g



つくね焼きの栄養価	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	8.4g
塩 分	0.5g
カリウム	182mg
リ ン	64mg

- | | | |
|---|---|-----------------------|
| A | { | 小麦粉……………2g(小さじ2/3) |
| | | さとう……………1g(小さじ1/3) |
| | | しょうゆ……………3g(小さじ1/2) |
| | | 油……………3g(小さじ1弱) |
| B | { | 酒……………4g(小さじ1弱) |
| | | 減塩しょうゆ……………2g(小さじ1/3) |
| | | みりん……………4g(小さじ2/3) |
| | | さとう……………0.5g(小さじ1/6) |

- 作り方**
- ①れんこんは皮をむいて粗みじん切りにして酢水にさらします。
枝豆はゆでて、さやから出します。
 - ②鶏ひき肉に卵、(A)を加えてねばりが出るまでよく混ぜ、①のれんこんの水気をきったものと枝豆を加え、均一に混ぜ、平たい丸型にします。



野菜のスープ煮カレー風味

- ～材料～
 (一人分) にんじん……………15g
 セロリ……………15g
 玉ねぎ……………20g
 赤ピーマン……………15g
 A { 水……………50g
 コンソメ……………0.5g(小さじ1/4)
 バター……………3g(小さじ1弱)
 塩……………0.2g
 こしょう……………0.1g
 カレー粉……………0.1g(小さじ1/2)
 ローリエ……………1/4枚



スープ煮の栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0.5g
カリウム	164mg
リン	20mg

- 作り方**
- ①にんじんは小さめの乱切りにし、セロリは筋をとって2cm長さに切り、両方ともサッとゆでておきます。玉ねぎは横半分に切って1.5cm幅に切ります。赤ピーマンは種をとり、2～3cm幅に切ります。
 - ②なべに野菜を入れ、(A)を加え、ふたをして10分くらい蒸し煮にします。
 - ③火が通ったらできあがりです。
おべんとうに詰める時は、冷めてから汁気を切って詰めます。

生野菜



- ～材料～
 (一人分) プチトマト……………20g(2ケ)
 パセリ……………1g

生野菜栄養価	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	68mg
リン	7mg

1食当りの栄養価

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
740	23.1	2.0	799	273