

## 卒業祝い ( 3 月 )



献立名 赤飯・牛乳・エビフライ・温野菜サラダ・卵豆腐のすまし汁・デザート

料理名	材料名	分量	作 り 方	
赤飯	精白米	3 5 g	餅米を前日から水に漬けておく。 小豆を煮る。 鍋に米と餅米、小豆、小豆の煮汁を入れて炊く。 赤飯の上からごま塩をふる。	
	強化米	0.2g		
	餅米	3 0 g		
	小豆	8 g		
	ごま塩	2 g		
牛乳	牛乳	2 0 6 g		
エビフライ	えび ( 2 尾 )	8 0 g	えびに小麦粉、卵、パン粉を順に付ける。 油で揚げる。	
	小麦粉	3 g		
	卵	3 g		
	パン粉	1 0 g		
	揚げ用油	3 g		
	一食タルタルソース	1 0 g		
温野菜サラダ	かぶら	2 0 g	野菜を一口サイズに切る。 を蒸すか茹でる。 をドレッシングで和える。	
	ブロッコリー	1 5 g		
	人参	1 0 g		
	さやいんげん	8 g		
	和風ドレッシング	1 0 g		
卵豆腐の すまし汁	卵豆腐	1 0 g	卵豆腐は1.5cm角、しいたけは薄切り、かまぼこはいちょう切り、みつばは2cm幅に切る。 だしかつおでだしをとる。 にしいたけとかまぼこを入れてひと煮立ちさせる。 に卵豆腐を入れて、調味料を加える。 にみつばを入れひと煮立ちさせる。	
	しいたけ	3 g		
	かまぼこ	5 g		
	みつば	5 g		
	薄口しょうゆ	5.7g		
	本みりん	2 g		
	だしかつお	2 g		
	水	1 5 0 g		
デザート	おめでとうコンフェ	4 0 g		
エネルギー	692 kcal	亜鉛	1 mg	
蛋白質	24.2 g	ビタミンA	256 μgRE	
脂質	25.0 g	ビタミンB1	0.35 mg	
脂質	32.5 %	ビタミンB2	0.46 mg	
カルシウム	330 mg	ビタミンC	13 mg	
マグネシウム	89 mg	食物繊維	4.5 g	
鉄	2.2 mg	食塩相当量	2.6 g	