

＝ 【1月】つけ麺と季節の小鉢＝



●栄養成分（献立全体）

<b>食材：豆腐</b>	
<b>熱量</b> 000kcal	<b>タンパク質</b> 000g
<b>脂肪</b> 000g	<b>塩分</b> 000g

●簡易情報

テキストテキストテキストテキストテキストテキスト  
 テキストテキストテキストテキストテキストテキスト  
 テキストテキスト

＝ 材料・分量 ＝

ピリ辛つけ麺（麺）

材料名	分量（g）
ラーメン	220g
ごま油	1g
卵	25g
ねぎ	20g
ほうれん草	30g

つけ麺（汁）

材料名	分量（g）
豚ひき肉	15g
味噌ラーメン スープの素	20g
水	100ml
ラー油	0.5g
練りごま	3g

豆腐焼売

材料名	分量（g）
豆腐しゅうまい	30g
にんじん	10g
レタス	10g
パック醤油	3g

カブとセリの梅マヨ和え

材料名	分量（g）
かぶ	40g
せり	15g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	5g

梅ペースト	6g
塩	0.2g
あんプリン	
材料名	分量 (g)
やわらかプリンの素	10g
牛乳	25g
水	25g
つぶあん	10g
水	5g
生クリーム	3g
いちご	3g