

＝ミートローフ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 585kcal



タンパク質 26.2g



脂肪 19.3g



塩分 3.6g

●簡易情報

当院人気の洋風メニューであるミートローフをご用意いたしました。

お肉の旨みがぎっしりでジューシーな仕上がりです。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

ロールパン

材料名	分量（g）
ロールパン	70g
ミックスジャム	15g

コンソメスープ

材料名	分量（g）
アスパラ	10g
玉ねぎ	10g
コンソメ	1.4g
塩	0.3g
こしょう	適量
水	120ml

ミートローフ

材料名	分量（g）
豚ひき肉	40g
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	50g
グリーンピース	5g
パン粉	5g
卵	10g
塩	0.5g
こしょう	適量
植物油	2g
ケチャップ	10g
ウスターソース	5g
じゃがいも	30g
にんじん	10g

有塩バター	1g
塩	0.2g
コールスローサラダ	
材料名	分量 (g)
キャベツ	50g
きゅうり	10g
玉ねぎ	10g
ハオイルフレンドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
マンゴー	50g