

＝【7月】セタランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



660kcal



27.1g



21.9g



4.0g

●簡易情報

天の川そうめんをメインとしたセタランチの献立をご用意致しました。

注1) この献立には卵・魚介類・乳製品を含みますので、  
ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

注2) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

天の川そうめん

材料名	分量 (g)
そうめん	180g
ごま油	2g
<肉味噌>	
豚挽肉	60g
おろし生姜	0.5g
おろしにんにく	0.5g
長ねぎ	5g
サラダ油	2g
すり胡麻(黒)	2g
砂糖	2.5g
赤だし味噌	9g
塩	0.4g
みりん	3g
豆板醤	0.2g
水	40ml
片栗粉	2g
<具>	
卵	15g
サラダ油	1g
胡瓜	10g
赤ピーマン	10g
オクラ	5g
人参	5g
<かけ汁>	
かつおだし汁	40ml

しょうゆ	2g
<b>夏野菜の白だし煮</b>	
材料名	分量 (g)
かぼちゃ	30g
冬瓜	30g
ミニトマト	15g
割烹白だし	5g
みりん	2g
水	50ml
いんげん	10g
<b>和風サラダ</b>	
材料名	分量 (g)
にがうり	15g
たまねぎ	30g
レタス	10g
ツナ缶	10g
オイル和風ドレッシング	10g
<b>ピーチティーゼリー</b>	
材料名	分量 (g)
紅茶	25ml
砂糖	2g
濃縮果汁ピーチ味	10g
ゼラチン	1.5g
牛乳	20ml
砂糖	2g
バニラエッセンス	適量
ゼラチン	0.6g
黄桃缶	5g
白桃缶	5g
ミント	1g