

＝【2024年 7月】＝七夕そばろ丼



●栄養成分（献立全体）



食材：肉（鶏肉）



熱量

712kcal



タンパク質

27.2g



脂肪

21.5g



塩分

2.9g

●簡易情報

七夕に合わせて、天の川をイメージしたそばろ丼と、色とりどりの短冊をイメージしたスティックサラダ、笹の葉色の抹茶ゼリーをご用意しました。

夏の暑さにさっぱりと美味しいそうめん（山形だし）で暑さに負けずに召し上がっていただけるよう心を込めてご用意しました。

<ヨウ素制限中の方>

そうめんの麺つゆは市販のものを使用する場合、昆布だし不使用の物をお選びください。

ミルクゼリー・サラダソースには乳製品を使用しているので1日の摂取量にお気を付けください。

＝ 材料・分量 ＝

天の川風そばろ丼

材料名	分量（g）
米飯	150g
鶏ひき肉	60g
植物油	6g
しょうゆ	6g
酒	6g
みりん	6g
砂糖	6g
しょうが	0.6g
だし汁	25g
卵	25g
植物油	2g
絹さや	5g
人参	10g

ミニそうめん（山形だし）

材料名	分量（g）
そうめん	90g
割烹白だし	10g
水	50ml
<山形だし>	
しそ	0.2g
トマト	7.5g
きゅうり	7.5g
なす	7.5g
オクラ	5g
みょうが	1g

しょうゆ	2.5g
だし汁	1.5g
酢	0.5g
スティックサラダ	
材料名	分量（g）
アスパラガス	15g
赤パプリカ	15g
ヤングコーン	10g
マヨネーズ	4g
ヨーグルト（無糖）	4g
パルメザンチーズ	2g
にんにく	0.2g
笹の葉色の二色ゼリー	
材料名	分量（g）
<抹茶ゼリー>	
抹茶	0.4g
水	30g
砂糖	3g
ゼラチン	1.3g
<ミルクゼリー>	
牛乳	16.2g
砂糖	1.5g
バニラエッセンス	0.1g
ゼラチン	0.5g
黒蜜	5g