

＝【2026 年 8 月】＝旬の冷製うどん御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：豚肉・豆腐



熱量 586kcal



タンパク質 23.4g



脂肪 22.8g



塩分 3.7g

●簡易情報

旬の野菜をふんだんに取り入れた、夏らしい献立をご用意しました。

香味野菜が香る「香味冷製うどん」は、夏野菜を添えてさっぱりと。

「ゴーヤチャンプルー」や「茄子の味噌和え」では、夏に旬を迎える野菜を味わっていただけます。

デザートには、みずみずしく甘い「すいか」を添えました。

色鮮やかな夏野菜と旬の味覚を楽しみながら、暑い夏をお過ごしください。

＝ 材料・分量 ＝

香味だれの冷しゃぶうどん

| 材料名     | 分量（g） |
|---------|-------|
| うどん（ゆで） | 200g  |
| 豚肉      | 50g   |
| きゅうり    | 15g   |
| みょうが    | 8g    |
| トマト     | 20g   |
| コーン     | 8g    |

＜香味だれ＞

|           |      |
|-----------|------|
| 長ねぎ       | 10g  |
| 砂糖        | 2.5g |
| しょうゆ      | 15g  |
| 酢         | 15g  |
| ごま油       | 1.5g |
| しょうが（おろし） | 1.5g |
| 白ごま       | 1g   |

ゴーヤチャンプルー

| 材料名   | 分量（g） |
|-------|-------|
| にがうり  | 20g   |
| 木綿豆腐  | 50g   |
| もやし   | 30g   |
| 赤ピーマン | 10g   |
| ハム    | 5g    |
| 植物油   | 1.5g  |
| かつお節  | 0.1g  |
| 塩     | 0.5g  |
| しょうゆ  | 1.5g  |

|          |       |
|----------|-------|
| 鰹だし（顆粒）  | 0.2g  |
| 茄子の白みそ和え |       |
| 材料名      | 分量（g） |
| なす       | 50g   |
| 植物油      | 5g    |
| 白みそ      | 5g    |
| 砂糖       | 5g    |
| しょうゆ     | 1g    |
| 酒        | 5g    |
| みりん      | 5g    |
| 万能ねぎ     | 3g    |
| 果物       |       |
| 材料名      | 分量（g） |
| すいか      | 80g   |