

献立名	材料名	分量 (g)	作り方
りんごごはん	米 りんご 塩 酒	60 25 0.3 1	①りんごは、5mmの角切りにして、塩水につける。 ②水を切り、洗った米といっしょに炊く。
肉だんごの スチューベン煮	長芋 鶏挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ 卵 塩・こしょう 油 スチューベンジュース にんにく 砂糖	20 20 20 30 6 少々 2 20 2 2	①長芋は5mm角に切っておく。 ②玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。 ③挽肉に塩こしょうをふり、卵と①②を加え、ねばりが出るまでこねて、小判型にする。 ④③を蒸し焼きにする。 ⑤フライパンを熱し、みじん切りのにんにく、玉ねぎを炒め、スチューベンジュースを加え、味を整え、煮詰める。 ⑥④をもどし、煮込む。
かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり にんじん 嶽きみ ひじき ダ이스チーズ ドレッシング	30 15 15 8 2 8 8	①かぼちゃは茹でてつぶす。 ②にんじんは角切りにして、嶽きみと茹でて冷やしておく。 ③きゅうりは角切りにする。 ④ひじきは茹でて冷ましておく。 ⑤ドレッシングで和える。
ほたてと野菜の せんべい汁	ベビーほたて 大根 人参 舞茸 油揚げ 長ねぎ 煎餅 しょうゆ みりん だし昆布	20 25 10 10 5 10 8 6 1 2	①昆布だしをとっておく。 ②舞茸はほぐしておく。 ③大根、人参はいちょう切り、長ねぎは斜めに切っておく。 ④野菜を順に入れ、ほたてを入れて煮込む。 ⑤味付けをして、いただいた煎餅とねぎを入れる。
フルーツゼリー	りんご スチューベン りんごジュース 砂糖 粉寒天	15 15 30 5 0.4	①水と粉寒天、砂糖を煮溶かす。 ②りんごジュースを加える。 ③角切りにしたりんごとスチューベンを②の液に加えて、冷やし固める。
牛乳	牛乳	206	

栄養価	エネルギー	713 kcal	カルシウム	419 mg	ビタミンB2	0.62 mg
	たんぱく質	30.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	48 mg
	脂質	18.2 g	亜鉛	3.5 mg	食物繊維	6.3 g
	(22.8 %)	ビタミンA	400 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	マグネシウム	111 mg	ビタミンB1	0.66 mg		