8月　夏祭り

献立名

・焼きそば
・たこ焼き
・おでん
・ミニたい焼き
・かき氷

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
焼きそば	中華めん	70
	豚ばら	20
	キャベツ	20
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	焼きそばソース	8
	あおさ	0.1
	紅しょうが	3
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	サラダ油	2
たこ焼き	手焼き大粒たこ焼き	150
	お好み焼きソース	8
	マヨネーズ	3
	あおさ	0.1
おでん	大根	40
	うずら卵	20
	板こんにゃく	30
	厚揚げ	30
	焼き竹輪	10
	練りからし	1
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	3
	上白糖	3
	並塩	0.1
ミニたい焼き	ミニたい焼き	35
かき氷	ロックアイス	60
	かき氷シロップ	10

栄養価

エネルギー	715	kcal	レチノール活性	138	μg
タンパク質	25.8	g	ビタミンE	1.4	μg
脂質	31.9	g	ビタミンD	0.8	μg
炭水化物	85.9	g	ビタミンB１	0.73	mg
カルシウム	141	mg	ビタミンB２	0.85	mg
リン	177	mg	ビタミンC	15	mg
鉄	2.3	mg	食物繊維	4.6	g
マグネシウム	53	mg	食塩	2.9	g

焼きそば

分量

材料名	1人分(g)
中華めん	70
豚ばら	20
キャベツ	20
たまねぎ	10
人参	5
焼きそばソース	8
あおさ	0.1
紅しょうが	3
並塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	2

作り方

①豚バラ、キャベツ、たまねぎ、にんじんを食べやすい
　大きさにカットする。
②油を敷いて、①豚バラを炒める。
③②に火が通ったら中華めんを加える。
④③に①のカット野菜を加える。
⑤焼きそばソース、並塩、こしょうで味を調える。
⑥容器に盛り付け、あおさを振り、紅しょうがをのせる。

たこ焼き

分量

材料名	1人分(g)
手焼き大粒たこ焼き	150
お好み焼きソース	8
マヨネーズ	3
あおさ	0.1

作り方

①既製品のたこ焼きをスチームコンベクションオーブンで
　温める。
②①を容器に盛り、お好み焼きソースをぬって、あおさを振る。
③マヨネーズを横に添える。

おでん

分量

材料名	1人分(g)
大根	40
うずら卵	20
板こんにゃく	30
厚揚げ	30
焼き竹輪	10
練りからし	1
うすくちしょうゆ	3
みりん	3
上白糖	3
並塩	0.1

作り方

①大根を輪切りにした後、半分にカットする。
②板こんにゃくを1/10の三角型にカットする。
③厚揚げを1/4にカットする。
④焼き竹輪を縦半分にカットする。
⑤①から④を出汁で炊く。
⑥練りからしを出汁でのばす。
⑦⑤を容器に盛り付け、横に⑥を添える。

ミニたい焼き

分量

材料名	1人分(g)
ミニたい焼き	35

作り方

①既製品のミニたい焼きをスチームコンベクションオーブンで
　温める。
②①を専用の袋で包む。

かき氷

分量

材料名	1人分(g)
ロックアイス	60
かき氷シロップ	10

作り方

①ロックアイスをかき氷機で削る。
②かき氷シロップ（いちご・レモン・ブルーハワイ）をかける。