

9月 誕生日会



献立名

- ・うさぎごはん
- ・うさぎごはんと 蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め
- ・クリームシチュー
- ・おはぎ
- ・シーフードサラダ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
うさぎごはん	精白米(うるち米)	70
	ロースハム	5
	巻き寿司用のり	1
	こしょう	0.01
	食塩不使用バター	2
	パセリ	2
	ピラフの素	3
クリームシチュー	鶏もも肉	50
	たまねぎ	30
	ダイスポテト	40
	コーン	5
	にんじん	18
	ブロッコリー	20
	シチューの素(ホワイト)	15
シーフードサラダ	サラダ油	2
	サラダえび	20
	真イカリング	20
	レタス	8
	レッドオニオン	10
	黄ピーマン	5
	サニーレタス	7
ミニトマト	10	
蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め	かいわれ菜	3
	サウザンドレッシング	8
	月見団子	270

栄養価

エネルギー	1290	kcal	レチノール活性	289	μg
タンパク質	28.3	g	ビタミンE	3.7	μg
脂質	19.4	g	ビタミンD	0.3	μg
炭水化物	158.2	g	ビタミンB1	0.27	mg
カルシウム	55	mg	ビタミンB2	0.20	mg
リン	298	mg	ビタミンC	44	mg
鉄	1.9	mg	食物繊維	7.2	g
マグネシウム	66	mg	食塩	4.3	g

うさぎごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70
ロースハム	5
巻き寿司用のり	1
こしょう	0.01
食塩不使用バター	2
パセリ	2
ピラフの素	3

作り方

- ①米に市販品のピラフの素・バターを加え炊く。
- ②海苔を目・鼻・口の形に切り抜く。
- ③ハムを耳・ハートに切り抜く。
- ④①をうさぎの形に型を取る。
- ⑤②と③を盛りつけ、パセリを添える。

クリームシチュー

分量

材料名	1人分(g)
鶏もも肉	50
たまねぎ	30
ダイスポテト	40
コーン	5
にんじん	18
ブロッコリー	20
シチューの素(ホワイト)	15
サラダ油	2

作り方

- ①たまねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんはうさぎの形に型を取る。
- ③鶏もも肉・たまねぎ・ポテトをサラダ油で炒める。
- ④③の鍋にお湯とシチューの素を加える。
- ⑤②とブロッコリーをそれぞれ茹でる。
- ⑥器にシチューを入れ、ブロッコリー・コーン・にんじんの順に盛る。

シーフードサラダ

分量

材料名	1人分(g)
サラダえび	20
真イカリング	20
レタス	8
レッドオニオン	10
黄ピーマン	5
サニーレタス	7
ミニトマト	10
かいわれ菜	3
サウザンドレッシング	8

作り方

- ①サラダえび・真イカリング・レッドオニオン・黄ピーマンをそれぞれ茹でる。
- ②レタス・サニーレタス・レッドオニオン・黄ピーマンをお皿に盛りつける。
- ③真イカリング・サラダえびを盛りつける。
- ④サウザンドレッシングをかける。
- ⑤かいわれ菜・ミニトマトを盛りつける。

こんにゃくと蓮根のピリ辛炒め

分量

材料名	1人分(g)
蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め	40

作り方

- ①既製品の蒟蒻と蓮根のピリ辛炒めをスチームコンベクションで温める。
- ②器に盛りつける。

月見団子

分量

材料名	1人分(g)
月見団子	270

作り方

- ①既製品の月見団子をお皿に盛りつける。