

メニュー名	食品名	1人分量 g	切り方	調理方法				
小松菜ふりかけ				① こまつなを細かく刻む。 ② フライパンに油を入れ、①を入れ炒める。 ③ こまつながしんなりしてきたら、きび砂糖、かつお節、しょうゆを加え、全体によく馴染むように炒める。				
	こまつな	13	あらみじん切り					
	きび砂糖	1.5						
	かつお節	0.5						
	しょうゆ	1						
	油	0.3						
						1人分	エネルギー	13 kcal
							たんぱく質	0.7 g
							脂 質	0.3 g
							食塩相当量	0.1 g

メニュー名	食品名	1人分量 g	切り方	調理方法		
青じそふりかけ				① 青じそに塩をまぶし、塩もみをする。 ② ①を天板に重ならないように並べ、180度のオーブンで3分加熱する。 ③ ②をビニール袋に入れるなどし、細くなるまで良く揉む。		
	青じそ	2.6				
	塩	0.3				
						1人分 エネルギー 1 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.0 g 食塩相当量 0.3 g

メニュー名	食品名	1人分量 g	切り方	調理方法	
鶏そぼろと青菜のふりかけ	鶏ひき肉	26		① こまつなを下茹でし、みじん切りにする。 ② フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒める。 ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、きび砂糖、しょうゆを加えよく混ぜながら炒めていく。 ④ ③に、①のこまつな、かつお節（粉）、ごま、ちりめんじゃこを加え炒める。	
	こまつな	13	みじん切り		
	かつお節（粉）	0.3			
	ごま	0.7			
	ちりめんじゃこ	3.5			
	きび砂糖	1.5			
	しょうゆ	1			
	油	0.3			
	1人分	エネルギー	67 kcal		
		たんぱく質	6.6 g		
		脂 質	4.0 g		
	食塩相当量	0.4 g			

メニュー名	食品名	1人分量g	切り方	調理方法				
にんじんサラダ				<p>① にんじんを千切りにし、茹でて水気を絞る。</p> <p>② 油揚げは細めの千切りにし、焼き色がつくまで炒める。</p> <p>③ きび砂糖から塩までの調味料を合わせ、砂糖や塩が溶けるまでよく混ぜておく。</p> <p>④ ①②に合わせた調味料を少量ずつ入れ和える。</p> <p>※ 油揚げは油を使用せずにそのまま炒める。</p>				
	にんじん	25	千切り					
	油揚げ	3	千切り					
	きび砂糖	2						
	しょうゆ	2						
	米酢	4						
	だし汁	2.5						
	塩	0.2						
						1人分	エネルギー	31 kcal
							たんぱく質	1.0 g
							脂質	1.1 g
					食塩相当量	0.5 g		



メニュー名	食品名	1人分 分量 g	切り方	調理方法	
福神漬け風サラダ	だいこん	35	短冊切り	① だいこん、にんじんを短冊状の薄切りにする。 ② きゅうりを半月状の薄切りにする。 ③ ①、②を茹でる。 ④ ③の粗熱をとる。 ⑤ 調味料を鍋に入れて加熱し、冷ましておく。 ⑥ ④を絞って水気を切り、⑤とあわせる。	
	にんじん	5	短冊切り		
	きゅうり	10	半月切り		
	しょうが(汁)	0.3			
	砂糖	1.3			
	酢	1			
	しょうゆ	2			
	みりん	0.5			
					1人分 エネルギー 17 kcal
					たんぱく質 0.5 g
					脂 質 0.1 g
				食塩相当量 0.3 g	



メニュー名	食品名	1人分量g	切り方	調理方法		
ほくほくサラダ				① かぼちゃ、にんじん、さつまいもを角切りにする。 ② ①を茹でる。 ③ ②を冷まし、マヨネーズで和える。		
	かぼちゃ	15	角切り			
	にんじん	10	角切り			
	さつまいも	10	角切り			
	マヨネーズ	3				
						1人分 エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.5 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g





メニュー名	食品名	1人分量 g	切り方	調理方法
根菜ドライカレー (ごぼうとれんこん)	米	50		① 米を炊く。 ② 野菜は5ミリ角切りまたは粗みじん切りにする。 ③ 油でたまねぎ、豚ひき肉を炒め、塩を加える。 ④ ごぼう、にんじん、れんこんを加えて炒め、水を入れて煮る。 ⑤ 材料がやわらかくなったら、調味料を加えさらに煮る。 ⑥ ⑤に水溶き米粉を入れ、とろみをつける。  ※水は野菜から出る水分によって調節する。 ※米は胚芽米にしてもよい。
	油	1		
	たまねぎ	20	5ミリ角	
	豚ひき肉	40		
	塩	0.6		
	ごぼう	5	5ミリ角	
	にんじん	15	5ミリ角	
	れんこん	15	5ミリ角	
	水	10		
	カレー粉	0.2		
	とんかつソース	1.5		
	トマトケチャップ	1.5		
	しょうゆ	1		
	はちみつ	0.3		
	米粉	1		
	水	2		
1人分				エネルギー                    283 kcal たんぱく質                    12.3 g 脂 質                            6.2 g 食塩相当量                    0.9 g