



Medi-Care
Selection

6月スタミナメニュー



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
十五穀米	精白米	150
	十五穀米	5
トマトスープ	トマト	40
	コンソメ	2.3
	パセリ	0.5
豚肉にんにく炒め	豚肉千切り	60
	にら5cmカット	20
	にんにくの芽	20
	三色ピーマンスライス	50
	玉ねぎ	50
	糸切り唐辛子	少々
	スタミナ焼のたれ味噌味	25
	炒め油	7
冷奴キムチ	絹ごし豆腐	80
	甘口冬眠キムチ	15
ファチェ	冷凍レモンスライス	20
	あわせるゼリー(とちおとめ果汁入り)	25
	冷凍カットバナナ	20
	甘夏みかんホール2号缶	15
	冷凍チリ種なしぶどう	20
	キウイフルーツ	15
	すいか	15
	サイダー	50