



Medi-Care Selection 7月お月見ごぜん



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
さつまいもご飯	精白米	100
	さつまいもダイスカット	25
	ごま	0.5
	みりん	2
	酒	3
豆腐の味噌汁	絹とうふ	30
	葉大根	20
	みそ(淡色辛みそ)	8
	だし	0.5
鮭ときのこのホイル焼き	骨なし秋さけ	60
	きのこミックス	35
	酒	5
	醤油	2
	バター	10
	レモン	10
	こしょう	0.1
さといも炊き合わせ	さといも煮物	50
	スライス人参(もみじ)	5
	しいたけ	30
	きぬさや	3
	だし	0.5
白玉ぜんざい	白玉	21
	ゆで小豆	45
	むき栗	10
	砂糖	3
	ホイップクリーム	5