



# Medi-Care Selection 9月あったかメニュー



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
ご飯	精白米	150
ぽかぽか 水餃子スープ	しいたけスライス	10
	白菜カット	65
	人参短冊	10
	たけのこ	10
	皮もちもち水餃子	50
	鶏白湯スープの素	13
	木綿豆腐	20
	黒こしょう	0.1
	葱生姜醬	2
	針しょうが	1
	冬瓜サラダ	冬瓜乱切り
トマト		30
鶏ささみ		20
マヨネーズ		9
めんつゆ(3倍濃縮)		1.5
花五目卵巻	花五目卵巻	60
	しそ	0.5
やわらか チーズケーキ	チーズケーキベース	30
	ココアパウダー	2
	ミント	0.1