



Medi-Care  
Selection

## 10月クリスマスメニュー



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
ベジライス	精白米	120
	トマト	50
	水菜 (緑の部分)	10
	コンソメ	1
	こしょう 黒	0.2
クラムチャウダー	クラムチャウダー	50
	牛乳	50
	パセリ・乾	0.2
ミートローフ	牛豚合挽き肉	50
	食塩	0.3
	こしょう	0.1
	ソテードベジタブル	20
	パン粉(生)	3
	牛乳	5
	卵液	5
	うずら卵水煮	5
	和風赤ワイン(ソース)	5
ほうれん草とコーンのバター炒め	便利なほうれん草とコーンのバター炒め	45
	カニカマ	3
ホタテとラディッシュのマリネ	ホタテ貝柱開き	30
	ラディッシュ	15
	マリネドレッシング	8
	水菜 (白い部分)	30
ツリーロール	PSロールケーキ(ショコラ)	12.5
	こだわりホイップ抹茶	20