

2021年 1月 25日 月曜日 お弁当メニュー ( 煮込みハンバーグ和風おろしソース )							
料理名	食材	使用量(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ごはん	ごはん	150.0	252	3.8	0.5	55.7	
煮込みハンバーグ	ジューシーハンバーグ	60.0	96	7.6	4.6	4.2	0.72
和風おろしソース	大根 生(大根おろし)	12.0	3	0.3	0.0	0.6	0.01
	平和ステーキソース	1.2	2	0.0		0.2	0.07
	じっくり煮込み	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.05
	ヤマサ丼だれ	0.8	1	0.0	0.0	0.2	0.07
	みりん	1.7	4	0.0		0.7	
	ダシダ	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.08
	おろし生姜	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.00
イカフライ	イカフライ	40.0	72	7.2	1.0	8.8	0.24
	吸収油(10%)	4.0	36		4.0		
	キャベツ 生(コールスロー)	40.0	9	0.5	0.1	20.8	
スパゲティーナポリタン	スパゲティー	10.0	38	1.3	0.2	7.0	
	スライスウィンナー	7.0	22	0.8	2.1	0.2	0.13
	マッシュルーム	5.0	2	0.2	0.0	0.3	0.03
	ピーマン千切り	9.0	2	0.1	0.0	0.5	
	玉ねぎ 生	15.0	1	0.2	0.0	1.3	
	おろしにんにく	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.02
	ハイツ特デミソース	1.1	1	0.0	0.0	0.1	0.02
	カゴメマトベーシック	2.2	1	0.0	0.0	0.1	0.01
	カゴメマトケチャップ	6.2	6	0.1	0.0	1.4	0.22
	バターソース	0.6	2	0.0	0.2	0.0	0.02
	コンソメ	0.4	1	0.0	0.0	0.2	0.17
	ブラックペッパー	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
ひじき五目煮	ひじき(水もどし)	13.9	21	0.1	0.0	0.8	0.00
	大豆水煮	3.5	5	0.5	0.3		0.00
	油揚げ	3.5					
	グリーンピース	1.5	1	0.1	0.0	0.3	0.00
	人参 生(千切り)	2.4	1	0.0	0.0	0.2	0.00
	醤油	1.2	1	0.1		0.1	0.18
	三温糖	1.5	6			1.5	
	豊漁だし	0.4	1	0.1	0.0	0.1	0.17
	胡麻油	0.6	5	0.0	0.6		