

豆腐ハンバーグトマトソース

様式3に示したメニューの栄養量の根拠となる資料及び画像 メニュー1

ちやんと	弁当
豆腐ハンバーグトマトソース	



献立名	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)	食塩相当量 (g)
雑穀米ごはん	ごはん	128.00	200	3.2	0.4	47.5	0.0
	混ぜるだけ雑穀ごはん業務用	32.00	56	2.4	1.9	8.0	0.0
豆腐ハンバーグ	豆腐野菜ハンバーグ60g	60.00	95	5.6	4.2	8.2	0.8
トマトソース	たまねぎダイスカット	14.00	5	0.1	0.0	1.2	0.0
	エバラ トマト鍋の素	6.00	6	0.3	0.1	1.0	0.5
	水	18.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	たれ用でんぶんSS-500	0.40	1	0.0	0.0	0.3	0.0
ブロッコリー	冷凍ブロッコリー	10.00	3	0.4	0.0	0.5	0.0
*あとのせ							
コーン	レトルトスイートコーン	6.00	4	0.1	0.0	0.7	0.0
*あとのせ							
揚げ茄子	そのまま使える揚げなす乱切り	10.00	8	0.1	0.6	0.5	0.0
*あとのせ							
ひじきのヘルシーサラダ	干しひじき (もどし)	14.30	2	0.1	0.0	0.5	0.0
	冷凍笹がきごぼう	10.00	6	0.2	0.0	1.5	0.0
	にんじんマッチ	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0
	冷凍むき枝豆	5.50	7	0.6	0.3	0.5	0.0
	ライトツナ油漬けフレーク	8.00	21	1.6	1.6	0.0	0.1
	ケンコーマヨネーズAR	8.50	63	0.1	6.8	0.2	0.2
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.3
	グルソー	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	砂糖	0.91	4	0.0	0.0	0.9	0.0
れんこんバジルソテー	レンコン水煮1/2カット2mm	10.60	7	0.0	0.0	1.6	0.0
	サラダ油	0.10	1	0.0	0.1	0.0	0.0
	バジリコシーズニング	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	HIT	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0.0
厚焼き玉子	厚焼き玉子1/24	16.66	25	1.3	1.1	2.3	0.2
切干大根煮	切干大根 (もどし)	31.00	4	0.3	0.0	1.3	0.0
	にんじんマッチ	5.50	2	0.0	0.0	0.5	0.0
	刻み油揚げ	4.20	10	0.6	0.6	0.4	0.0
	スライス椎茸 (もどし)	2.20	1	0.1	0.0	0.2	0.0
	ヤマサ減塩つゆ	3.00	4	0.2	0.0	0.8	0.3
	水	21.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
さつまいも甘煮	さつまいも	15.00	19	0.2	0.0	4.8	0.0
	水	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	砂糖	1.40	5	0.0	0.0	1.4	0.0
	食塩	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0.0

主食 160g (150~180g)
 主菜 77g (60~120g)
 野菜 140g (140g以上)
 食塩相当量 2.4g (3.0g未満)

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
561	17.5	17.7	85.5	2.4
PFCバランス (%) P : F : C = 13 : 28 : 59				