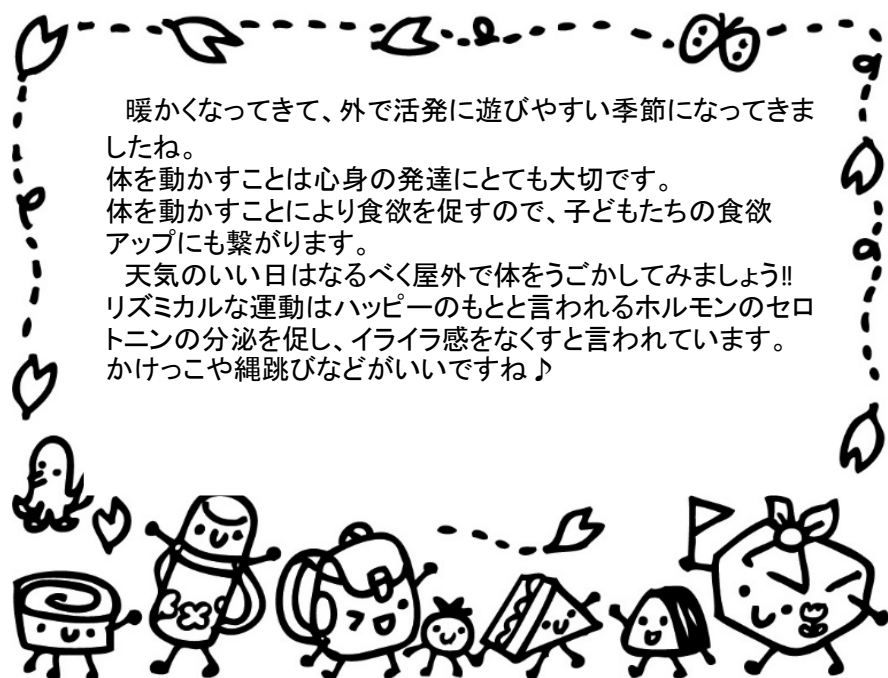


5がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
2	げつ	エビフライ ちゅうかサラダ わかたけしる パイン	エビ、たまご、はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム たけのこ、ながねぎ、とうふ、わかめ、かまぼこ パイン	ごましおごはん ぎゅうにゅう	おにぎり むぎちゃ	かしわもち りんごジュース	しゅじつるい	504kcal 565kcal	17.6g 16.9g	13.3g 11.6g	2.9g 1.0g
16.30	げつ	さかなのホイル焼き わふうサラダ ふのみそしる チーズ	しろみさかな、にんじん、たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり、あぶらあげ、かつおぶし、おふ わかめ、ながねぎ、チーズ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	おにぎり むぎちゃ	ぎゅうにゅうもち むぎちゃ	にくるい	304kcal 472kcal	22.0g 22.4g	7.1g 9.0g	4.5g 1.9g
17.31	か	がんもどきのにも かぼちゃサラダ たまねぎとわかめのみそしる	がんもどき、だいこん、にんじん、たけのこ、さといも グリーンピース、かぼちゃ、きゅうり、チーズ、りんご たまねぎ、わかめ、あぶらあげ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ	ごまパンケーキ ミルク	たまごるい	369kcal 470kcal	17.9g 17.9g	11.1g 11.3g	3.5g 1.2g
18	すい	ぶたにくのごまふうみ にびたし ポテトスープ パイン	ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま こまつな、あぶらあげ、たづくり、じゃがいも たまご、しいたけ、パイン	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	オレンジババロア ミニフィッシュ	いもるい	380kcal 542kcal	23.5g 24.8g	14.5g 16.4g	3.3g 1.9g
19	もく	ひじきいりハンバーグ ミモザサラダ オニオンスープ バナナ	ひじき、ぶたにく、とりにく、たまご、ごま、とうふ キャベツ、きゅうり、スナッパエンドウ、ハム たまねぎ、にんじん、コーン、バナナ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ	たきこみごはん むぎちゃ	きのこるい	360kcal 497kcal	20.8g 20.5g	14.1g 13.8g	3.6g 1.1g
6.20	きん	やさしいりマーボーとうふ しらすなっとう えのきとまよしのスープ	ぶたにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、なす いんげん、たけのこ、グリーンピース、しいたけ なっとう、しらすまし、ごま、えのき、もやし、わかめ	ごはん ぎゅうにゅう	バナナ むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう	くだものるい	390kcal 509kcal	21.8g 21.7g	15.7g 14.3g	3.4g 1.5g
7.21	ど	やしきそば もやしサラダ だいこんとわかめのみそしる チーズ	ちゅうかめん、キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、しいたけ、ぶたにく、もやし、ほうれんそう だいこん、わかめ、とうふ	ぎゅうにゅう 	せんべい むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう	たまごるい	496kcal 464kcal	20.6g 19.3g	13.7g 13.8g	3.9g 1.6g
9.23	げつ	ごもくはるさめ こうやとうふのあまに ふとやさいのスープ オレンジ	ぶたにく、はるさめ、チンゲンサイ、にんじん えのき、ながねぎ、きくらげ、こうやとうふ、おふ ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	おにぎり むぎちゃ	チーズスコーン ミルクココア	まめるい	373kcal 531kcal	19.8g 20.3g	10.5g 11.0g	2.6g 1.3g
10.24	か	おやこに ブロッコリーのオカカあえ かぼちゃととうにゅうのみそしる	とりにく、たまご、さいいんげん、たまねぎ、にんじん しいたけ、ブロッコリー、コーン、かつおぶし かぼちゃ、ほうれんそう、とうにゅう、じゃがいも	わかめごはん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ	10日:ショートケーキ カルビス 24日:ブルーベリーヨーグルト ミニフィッシュ	かいそうるい	10日:431kcal 534kcal 24日:390kcal 503kcal	21.8g 21.4g 24.7g 23.7g	13.6g 14.3 14.6g 14.9g	3.1g 2.1g 3.0g 2.0g
11.25	すい	さけのてりやき にんじんとさつまいものしらあえ ぐたくさんみそしる	さけ、にんじん、さつまいも、とうふ、ツナ、ごま じゃがいも、キャベツ、あぶらあげ、わかめ たまねぎ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	チョコバー ぎゅうにゅう	にくるい	495kcal 625kcal	26.9g 28.0g	21.0g 21.4g	3.3g 2.2g
12.26	もく	だいたカレー ナムル チーズ パイン	だいた、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん コーン、グリーンピース、もやし、ほうれんそう、チーズ パイン	ごはん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ	ほしえびごはん むぎちゃ	かいそうるい	379kcal 559kcal	15.0g 18.8g	10.9g 13.4g	3.5g 1.9g
13.27	きん	とりにくのピカタ れんこんサラダ コンソメスープ	とりにく、たまご、チーズ、れんこん、きゅうり、ハム にんじん、ツナ、コーン、ごま、キャベツ、たまねぎ ベーコン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	バナナ むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう	きのこるい	340kcal 485kcal	17.5g 18.9g	16.1g 15.0g	3.3g 1.1g
14.28	ど	たきこみごはん こまつなのにびたし とうふとねぎのみそしる チーズ	こめ、にんじん、とりにく、ごぼう、しめじ あぶらあげ、こまつな、もやし、とうふ、ながねぎ わかめ、チーズ	ぎゅうにゅう 	せんべい むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう	まめるい	453kcal 445kcal	18.4g 17.5g	10.9g 11.7g	2.8g 1.6g



* * チーズスコーン * *

(材料) 4人分

★小麦粉 100g ★ベーキングパウダー 4g ★砂糖 20g
バター 30g 牛乳 45g チーズ 40g

(作り方)

- ①★をボールに入れ手でよく混ぜる。
- ②①にバターを加え、粉になじませるように指先ですり混ぜ大きな
バターの固まりをなくす。
- ③牛乳を加えて手でぐるぐると混ぜ、粉けが少なくなったらチーズ
を加え混ぜ、1つにまとめる。※生地は耳たぶほどの硬さにする。
- ④生地を4等分にし、2cmの厚さに円くまとめ、オーブンで約20分、
よい焼き色がつくまで焼く。
- ⑤オーブンから出し、粗熱がとれたら出来上がり♪