

＝豆腐のソテーきのこソースかけ＝



●栄養成分（献立全体）

食材：豆腐

熱量	604kcal	タンパク質	20.6g
脂肪	11.8g	塩分	3.3g

●簡易情報

3種類のきのこを炒め、バターソースで香りよく仕上げます。

揚げた豆腐にコクのあるバターソースでボリュームのある主菜です。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

味噌汁

材料名	分量（g）
春菊	20g
庄内麩	1g
味噌	8g
だし汁	180ml

付け合せ

材料名	分量（g）
木綿豆腐	100g
小麦粉	2g
植物油	2.5g
しいたけ	15g
まいたけ	15g
えのき茸	15g
長ねぎ	10g
バター	1g
コンソメ（顆粒）	1.2g
しょうゆ	5g
砂糖	2g
酒	3g
水	30ml
片栗粉	3g

かぼちゃのそぼろあんかけ

材料名	分量（g）
-----	-------

かぼちゃ	50g
鶏ひき肉	15g
植物油	1g
砂糖	3g
しょうゆ	5g
だし汁	30ml
片栗粉	3g
グリーンピース	5g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
パイナップル	70g