



本日 の メニュー



梅ご飯

梅ご飯 (1 人前)
288Kcal たんぱく質 4.2 g 食塩相当量 0.8 g

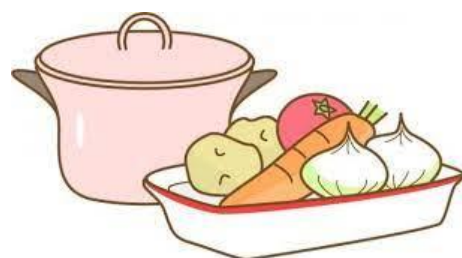
温かいご飯 150g
梅干 (大) 1 個
オリーブオイル 小さじ 1
いりごま 小さじ 1/2
大葉 1 枚



サバじゃが

サバじゃが (1 人前)
179Kcal たんぱく質 10.3 g 食塩相当量 0.6 g

サバの味噌煮缶 1/2 缶 (50 g)
じゃがいも 中 1 個 (90 g)
タマネギ 小 1/4 個 (30 g)
にんじん 小 1/4 本 (30 g)
水



大豆入りリコールスロー

大豆入りコールスローサラダ（1人前）
140Kcal たんぱく質 5.0g 食塩相当量 0.4g

キャベツ 40g
レトルト茹で大豆 20g
コーン缶 20g
酢 大さじ1/2
上白糖 小さじ1
食塩 ひとつまみ
添えてブロッコリー 2個
サラダ油 大さじ1/2 (7g)



卵の炒め物

卵の炒め物（1人前）
252Kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量 0.49g

卵 1個
カニカマ 1本
こしょう
青ネギ 5g
サラダ油 大さじ1 (14g)



～さっと使えるたんぱく素材～

ツナ水煮缶 50g 70Kcal たんぱく 16.0g

コースハム 1枚 20g 42Kcal たんぱく 3.7g

油揚げ 1枚 30g 113Kcal たんぱく 7.0g

竹輪 1本 30g 36Kcal たんぱく 3.7g

