

●季節の献立

= 【9 月】秋のわくわく行楽弁当 =



●栄養成分（献立全体）



食材：その他

熱量

590 kcal

タンパク質

24.8 g

脂肪

13.9 g

塩分

3.9 g

●簡易情報

- 注1) 調味料は原材料をご確認ください。
- 注2) この献立には魚・卵を含みます。ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

= 材料・分量 =

2色おにぎり

材料名	分量 (g)
<ゆかりおにぎり>	
ご飯	80g
塩	0.2g
ゆかりの素	0.6g
<菜飯おにぎり>	
ご飯	80g
大根（葉）	5g
ごま油	0.5g
塩	0.6g
ごま	0.1g
けんちん汁	
材料名	分量 (g)
油揚げ	4g
大根	10g
人参	10g
ごぼう	10g
葉ねぎ	3g
ごま油	0.2g
しょうゆ	1.5g
塩	0.6g
だし汁	150ml
鶏のから揚げ	
材料名	分量 (g)
鶏もも肉	30g
しょうゆ（減塩）	1g

<ゆかりおにぎり>

<菜飯おにぎり>

けんちん汁

鶏のから揚げ

酒	0.3g
みりん	0.3g
しょうが	0.15g
にんにく	0.15g
片栗粉	1g
植物油	1.5g
人参	5g
塩	0.1g
鮭の塩焼き	
材料名	分量（g）
鮭	30g
塩	0.4g
厚焼き玉子	
材料名	分量（g）
厚焼き玉子	15g
ミートボール	
材料名	分量（g）
ミートボール	15g
植物油	0.5g
しょうゆ（減塩）	0.25g
砂糖	0.5g
酢	0.5g
ケチャップ	1.5g
塩	0.1g
片栗粉	0.5g
水	10g
茄子とピーマンの味噌炒め	
材料名	分量（g）
茄子	40g
ピーマン	15g
植物油	1g
砂糖	2g
酒	1g
赤味噌	3.5g

しょうゆ（減塩）	1g
----------	----

きのこサラダ

材料名	分量（g）
しめじ	10g
エリンギ	10g
えのき	10g
バジル	0.1g
オリーブ	1g
レタス	15g
トマト	10g
ハオイルフルチ ドレッシング	10ml

季節の果物

材料名	分量（g）
日本なし	50g
巨峰	25g