

＝【1月】山形県牛肉どまん中弁当＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量

696kcal



タンパク質

25.3g



脂肪

16.1g



塩分

3.3g

●簡易情報

今月は、山形県米沢名物“牛肉どまん中弁当”をイメージした昼食をご用意しました。

注1）調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

注2）この献立は卵を使用している料理も含まれますので、ヨウ素制限中の方は、摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

牛肉どまん中

材料名	分量（g）
御飯	140g
牛もも肉	50g
しょうゆ	4g
減塩しょうゆ	4g
酒	4g
みりん	7g
砂糖	4g
おろししょうが	1g
だし汁	30ml
卵	25g
塩	0.1g
万能ねぎ	3g
白ごま	適量

芋煮

材料名	分量（g）
里芋	30g
ねぎ	15g
まいたけ	10g
白こんにゃく	15g
だし汁	100ml
しょうゆ	4g
酒	1g
砂糖	1g

青菜炒め

材料名	分量（g）
-----	-------

小松菜	50g
油揚げ	3g
食用菊	3g
ごま油	2g
塩	0.3g
しょうゆ	1g
中華スープの素	0.5g

白滝バター炒め

材料名	分量（g）
しらたき	30g
ピーマン	5g
しょうゆ	3.5g
濃厚かつおだし	0.1g
有塩バター	1.5g

冬至かぼちゃ

材料名	分量（g）
かぼちゃ	40g
砂糖	2g
酒	2g
塩	0.1g
だし汁	20ml
小豆缶	15g

かぶの甘酢漬け

材料名	分量（g）
赤かぶ	25g
かぶ	25g
穀物酢	4g
砂糖	2.5g
塩	0.2g
ゆずの皮	0.2g

フルーツ盛合わせ

材料名	分量（g）
りんご	35g

いちご

30g