

5月メニュー

栄養成分(1人分あたり)

cooking

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ハンバーグ	200	11.4	12.9	7.6	1.0
パン	56	1.9	0.3	11.5	0.3
グリーンサラダ～オリジナルドレッシング～	181	0.7	16.8	6.0	3.2

science

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
そばろ井	322	16.5	10.5	35.3	1.4

使用食材リスト

■キッズ+cooking

《ハンバーグ/パン

グリーンサラダ～オリジナルドレッシング～

(ドレッシング持ち帰りあり)》

合い挽き肉

ナツメグ

塩

黒こしょう

玉ねぎ

パン粉

牛乳

卵

サラダ油

薄力粉

トマトケチャップ

ウスターソース

フランスパン(バゲット)

グリーンリーフ

プチトマト

酢

砂糖

しょうゆ

白すりごま

マヨネーズ(カロリーーフ)

カレー粉

■キッズ+science

《そばろ井》

鶏挽き肉

砂糖

みりん

しょうゆ

酒

卵

きざみ海苔

さやいんげん

塩

米