

ヘルシーメニューの成分表

記載例

1. メニュー名：けんこう定食

献立名 (例)ハンバーグ、 サラダ	材料名 (調味料名も記入)	1人分の分量 (g)	
ほうれん草のスペイン風オムレツ	ホウレンソウ	30	
	スライスハム	10	
	しめじ	10	
	濃口しょうゆ	少々	
	オリーブオイル	小さじ1	
	卵	1個	
	スライスチーズ	1枚	
トマトスープ	トマト	半分	
	蒸しダイズ・ベジタブルミックス	約1/4カップ	
	ニンニク	少々	
	玉ねぎ	1/8個	
	サラダ油	少々	
	水	150cc	
	固形ブイヨン	1/2個	
	塩・こしょう・パセリ	少々	
白米	白米	茶碗一杯	
ミニサラダ	レタス	30	
	コーン	10	
	にんじん	10	
	トマト	1/8個	
	わかめ	10	
	和風ドレッシング	20	