

17

海の日

252

14.4

11.0

257

26.4

24.4

にゅうさんきん

いんりよう	赤
タコライス	
こめ	71 黄
ミートソース	
ぶたひきにく	40 赤
たまねぎ	30 緑
にんにく	0.2 緑
あぶら	0.2 黄
しお	0.4
こしょう	0.01
トマトみず	10 緑
トマトケチャップ	10
ウスターソース	0.5
カレーニ	0.01
いりちしょうゆ	1

やさいソテー

にんじん	5 緑
ほうれんそう	15 緑
ホールコーン	5 緑
あぶら	0.2 黄
さとう	0.15 黄
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.5

あおさじる

だいこん	20 緑
にんじん	5 緑
やきり	0.5 赤
もずく	4 赤
あおなづ	3 緑
みりん	0.43
うすくちしょうゆ	3.3
かつおだし	0.6
いりこだし	0.45

世界の料理
タコス
(メキシコ)

ゴーヤのあげに

ゴーヤ	25 緑
でんぶん	5 黄
あげあぶら	5 黄
さとう	2.5 黄
みりん	1.5
うすくちしょうゆ	3

ぎゅうにゅう

赤

バインパン


黄


ポトフ

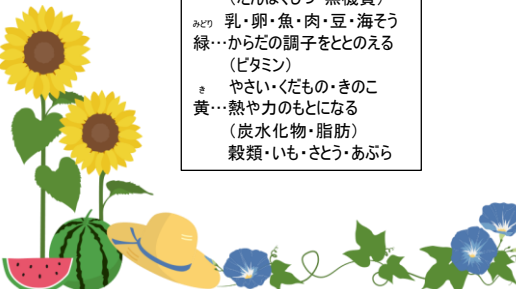
ポークワインナー	10 赤
にんじん	15 緑
たまねぎ	25 緑
キャベツ	30 緑
ブロッコリー	15 緑
バセリ	0.03 緑
ブイヨン	0.8
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.9
しるワイン	0.83

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	30 緑
にんじん	4 緑
きゅうり	8 緑
ホールコーン	3 緑
しお	0.2
こしょう	0.01
マヨネーズ/ソング	5 黄







えいようさんしんよく

栄養三色

あか 赤・・・からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑・・・からだの調子をととのえる (ビタミン)

き やさい・くだもの・きのこ 黄・・・熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら