

社会福祉法人鹿追恵愛会
介護老人保健施設 もみじの里

献立名：もみじの里 秋の献立



※材料は1食分です。

あさりごはん	【材料】 精白米(65g)、A【むきあさり(15g)、人参(10g)、絹さや(10g)】、B【上白糖(3g)、醤油(4g)、みりん風調味料(2g)】 【作り方】 ①米にBの調味料を入れ、Aの材料を加え炊く。
きのこ汁	【材料】 なめこ(10g)、まいたけ(10g)、椎茸(10g)、長ネギ(5g)、みそ(10g)、煮干し(1g) 【作り方】 ①だし汁にきのこを入れ火が通ったらみそを入れる。
鮭みりん焼	【材料】 さけ切り身(60g)、A【みりん風調味料(1g)、醤油(3g)、白いりごま(0.1g)】、 付け合せ【大葉(1g)、涼風(10g)】 【作り方】 ①鮭をAの調味料で味をつけ焼く。 ②付け合せを添える。
お浸し	【材料】 ほうれん草(50g)、糸削り(0.5g)、醤油(2g) 【作り方】 ①ほうれん草を茹でる。
果物	【材料】 柿(40g) 【作り方】 ①皮をむく。