

ハンバーグ弁当

献立名	食材名	1人当
ハンバーグ 小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆	ハンバーグ 80 g	1個
ソース 小麦、乳、牛肉、大豆、りんご	デミグラスソース	12 g
スパゲティソテー 小麦、大豆、豚肉、鶏肉	スパゲティ	15 g
	ケチャップ	5 g
	中華味	0.7 g
	塩	少量
	ホワイトペッパー	少量
ポテトサラダ 卵、大豆	惣菜ポテトサラダ	35 g
	紙カップ（緑）	1枚
きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま	惣菜きんぴらごぼう	25 g
	紙カップ（赤）	1枚
昆布佃煮 小麦、ごま、さば、大豆	昆布佃煮	10 g
漬物 小麦、大豆	漬物	7 g
ごはん	ごはん	200 g
梅干し	種無し梅干し	1個

栄養価

エネルギー	669 kcal
タンパク質	17.1 g
脂質	15.9 g
炭水化物	112.1 g
食塩相当量	3.6g