



からだ想いの和風朝ごはん 健やかバランス朝食

魚、卵、野菜、果物、穀物……。栄養バランスを考えたヘルシーな朝食セットです。献立の品目数はそのままに、食器点数が減らせる小振りの仕切皿は朝食にも最適。ヒートサーブハイブリッドを使った食膳です。

1. 赤魚の西京焼きとほうれん草の玉子巻き (DS13BI/DS13CTT)
2. 白和え (GS12BY/GS12CMTY)
3. 十六穀米ごはん (AS147BN)
4. すまし汁 (BS3R)
5. フルーツヨーグルト (GC25PK)

1. 赤魚の西京焼きとほうれん草の玉子巻き (DS13BI/DS13CTT)

【材料】：1人分

赤魚	60g
◆西京味噌	10g
◆みりん	4g
◆酒	2g

ほうれん草	10g
薄口醤油	0.3g
卵	30g
◇塩	0.2g
◇砂糖	0.2g
◇だし汁	10g
油	2g

【作り方】

- ① 赤魚を◆で作った西京味噌だれに漬ける。
- ② ①を焦がさないように焼く。
- ③ ほうれん草をゆで、薄口醤油で下味をつけておく。
- ④ ほうれん草を、◇と合わせた卵で巻くように焼く。

高齢者施設給食

2.白和え(GS12BY/GS12CMTY)

【材料】：1人分

こんにゃく	10g
にんじん	5g
いんげん	10g
◆白みそ	2g
◆砂糖	1g
◆薄口醤油	0.4g
白和えベース	30g
白ごま	2g

【作り方】

- ①こんにゃく、にんじん、いんげんをゆで、◆で下味をつけておく。
- ②①を白和えベースと和え、白ごまをかける。

3.十六穀米ごはん(AS147BN)

【材料】：1人分

米	50g
十六穀米	10g

【作り方】

- ①米と十六穀米を合わせて炊飯する。

4.すまし汁(BS3R)

【材料】：1人分

湯葉	1g
三ツ葉	1g
ゆず果汁と皮	5g
水	160g
塩	0.4g
薄口醤油	2g

【作り方】

- ①すまし汁を作る。

5.フルーツヨーグルト(GC25PK)

【材料】：1人分

ヨーグルト	50g
バナナ	10g
いちご	10g
フルーツソース	5g

【作り方】

- ①ヨーグルトにフルーツをトッピングし、ソースをかける。