



献立

献立	材料
ごはん	米
照り焼き れんこん ハンバーグ	豚ミンチ れんこん おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 片栗粉
(タレ)	濃口しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉・水
切り干し大根の さっぱりサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 砂糖 和風顆粒だし
ひじきと ベーコンの 炒め物	ひじき ベーコン 玉ねぎ さやいんげん ごま 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
すまし汁	はんぺん わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ナタデココ	ナタデココ みかん パイナップル シロップ



ナタデココについて

・ナタデココは、ココナッツミルクを
ナタ菌という酢酸菌の一種で
発酵させて作られた食品。

・ナタ菌を含む酢酸には、腸
内にある免疫の働きを活性化
させ、アレルギーを緩和する効
果がある。

ナタデココの栄養

ナタデココは、そのほとんど
が水分。

食物繊維
が豊富。

