

# 9月27日(月)の給食



972 kcal



## 献立

献立	材料
洋風炊き込みごはん	米 ベーコン 玉ねぎ コーン 有塩バター 酒 コンソメ顆粒 塩・こしょう パセリ
厚揚げと小松菜のさっと煮	厚揚げ 小松菜 しめじ 和風だし 薄口しょうゆ みりん かつおぶし
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり キャベツ かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
ポトフ	ウインナー ブロッコリー じゃがいも コンソメスープ 塩・粒こしょう
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



## 洋風炊き込みごはん



炊き込みごはんに含まれているコーンには糖やでんぷんなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材で、沢山の栄養素が詰まっています。また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。

