

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ
玉ねぎソース	玉ねぎ・しめじ パン粉・牛乳 卵
	ナツメグ 塩・こしょう 玉ねぎ 酒・みりん 薄口しょうゆ 砂糖 しょうが
ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ 大豆 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・砂糖
梅おかか キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
かぼちやのポ タージュ	かぼちやペースト 豆乳 コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
フルーツかん	黄桃 白桃 シロップ+水 寒天 砂糖



### ハンバーグ(玉ねぎソース)について 栄養

たんぱく質、脂質を多く含み、鉄分、  
ビタミンB群などを含みます。

たんぱく質とは	脂質とは	ビタミンB群とは
アミノ酸が多数結合した 高分子化合物で筋肉や 臓器など体を構成 する要素として 重要なもの	動植物に含まれる 栄養素の1つ	・ビタミンB1 ・ビタミンB2 ・ビタミンB6 ・ビタミンB12 ・ナイアシン ・パントテン酸 ・葉酸・ゼオチン の8種のこと



**硫化アリルとは**  
2つのアリル基が硫黄原子  
に結合した構造を持つスルフィド

玉ねぎ  
栄養  
硫化アリル、ケルセチンが  
有名。その他にも  
食物繊維やカリウム  
などの栄養素が  
含まれています。

**ケルセチンとは**  
フラボノイドの一種で  
フラボノールを骨格に  
持つ物質

