

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

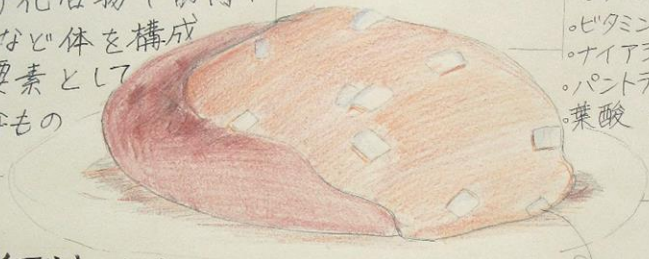
アミノ酸が多数結合した
高分子化合物で筋肉や
臓器など体を構成
する要素として
重要なもの

脂質とは

動植物に含まれる
栄養素の1つ

ビタミンB群とは

- ・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
 - ・セオチン
- 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ホ

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

