



献立

| 献立 | 材料 |
|-----------|--|
| ごはん | 米 |
| ガーリックチキン | 鶏もも肉 塩・粒こしょう にんにく 片栗粉 |
| たたききゅうり | きゅうり キャベツ 塩昆布 塩・こしょう 薄口しょうゆ |
| 豆腐とひじきの煮物 | 木綿豆腐 ひじき 油揚げ にんじん 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 |
| さつまいものみそ汁 | さつまいも 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ |
| 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 |

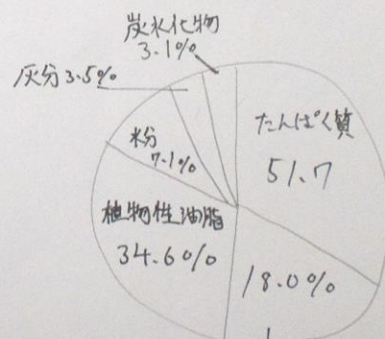
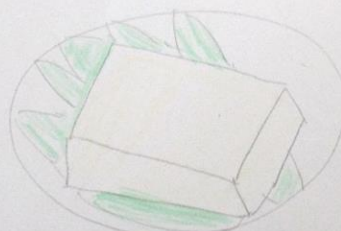


豆腐について

豆腐は、煮た大豆の搾り汁を凝固剤によって固めた加工食品です。

絹ごし豆腐と木綿豆腐があり、どちらにもたんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。

また、豆腐に含まれる大豆イソフラボンという成分には、骨粗しょう症や更年期障害の予防効果が期待されています。



たんぱく質の量は100gあたり51.7g

