



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

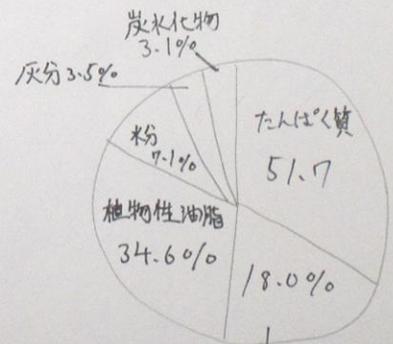
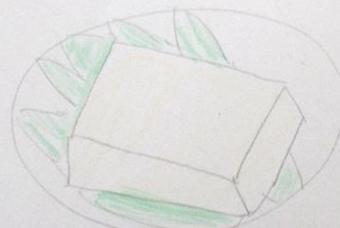


豆腐について

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7.5g、脂質は2.7g

