

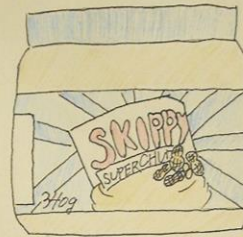


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のピーナッツバター焼き	鶏もも肉 ピーナッツバター 濃口しょうゆ 酒 砂糖
ひじきのトマト煮	ひじき ツナ コーン 水煮大豆 オリーブオイル にんにく コンソメスープ トマト缶 ケチャップ 塩・こしょう
おかか和え	ほうれん草 黄パプリカ にんじん かつおぶし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
ごぼうの味噌汁	ごぼう 長ネギ 味噌 和風だし
牛乳寒天	牛乳 寒天 砂糖 水



ピーナッツバターについて



ピーナッツバターは、ピーナッツから作られた食品。ピーナッツバターに含まれている脂肪は、オリーブオイルやアボカドと同じように良質な植物性脂肪。健康に役立つオレイン酸やリノール酸の不飽和脂肪酸が多く含まれています。さらに、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2 ナイアシンのビタミン類や、ミネラル類、食物繊維、たんぱく質なども含まれておりピーナッツバターはまさに栄養の宝庫です。なので残さず食べてください！