主食ー丼物･カレー　c-10 カレーライス（豚肉）

材　　料	分量（g）
米（精白米）	70.00
強化米	0.21
大麦	10.00
豚もも肉	40.00
じゃがいも	40.00
にんじん	20.00
たまねぎ	40.00
グリンピース	5.00
プロセスチーズ	5.00
サラダ油	2.00
とりがら	10.00
スープ	90.00
カレールウ	17.00
しょうゆ（濃口）	0.50
ウスターソース	1.50

エネルギー（kcal）	538
たんぱく質（g）	16.8
脂質（g）	14
カルシウム(mg)	82
鉄（mg）	2
VA（μg）	322
VB(mg)	0.79
VB2（mg）	0.17
塩分(g)	2.1
食物繊維（g）	3.8

カレーライス（麦ごはん），牛乳，切り干し大根のサラダ

作り方

① じゃがいも･にんじん･たまねぎを角切りにする。

② 油で豚肉，たまねぎ･にんじん･じゃがいもの順に炒める。

③ スープを加え，やわらかくなるまで煮る。

④ 調味し，チーズ･グリンピースを加え煮込む。

☆ グリンピースは湯通しし，色止めしても良い。