

## 秋の実り献立



メニュー 単価 350円

### ●秋刀魚の炊き込み御飯

精白米	63g
さんま骨無し	20g
醤油	3g
みりん風調味料	1g
料理酒	1g
だし汁	100g
みつば	0.5g
冷) 刻みゆず	0.5g

### ●海老とさつま芋のサラダ

むきえび	10g
さつまいも	40g
塩こしょう	0.1g
りんご	15g
マヨネーズ	5g

### ●鶏の吹き寄せ焼き

鶏もも皮なし	40g
しめじ	5g
椎茸	5g
えのき茸	5g
人参	5g
冷) 木の葉南瓜	20g
冷) オクラ	10g
塩こしょう	0.2g
バター	2g
白髪葱	3g

### ●味噌汁

かぶ	15g
大根葉	3g
八丁味噌	4g
かつおだしの素	0.2g

### ●彩り卵豆腐

卵豆腐	60g
くり甘露煮	7g
花麩	0.3g
冷) 絹さや	2g
食塩	0.2g
みりん風調味料	1g
料理酒	1g
だし汁	30g
片栗粉	1g

### ●果物

柿	2/8個
---	------