

野菜入リスープ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 24kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.9g
炭水化物 3.5g 食塩相当量 1.4g

Ⓖ 調理時間 / 2分

🥬 野菜量 / 35g

材料（1人分）

- 千切りキャベツミックス(カット野菜) 35g
- お吸い物の素 1袋(3g)
- 熱湯 180cc
- バター 2g

作り方

- ① マグカップなどの耐熱容器にキャベツの千切りを入れる。
- ② 500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ お吸い物の素とバターをいれ、熱湯を注ぐ。

中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

①

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

副菜

②

野菜入リスープ
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

公益社団法人集団給食協会
メニュー提供：株式会社 馬淵商事