

こんだて通信



平成 29年 9月 13日 (水)

献立・使用器具

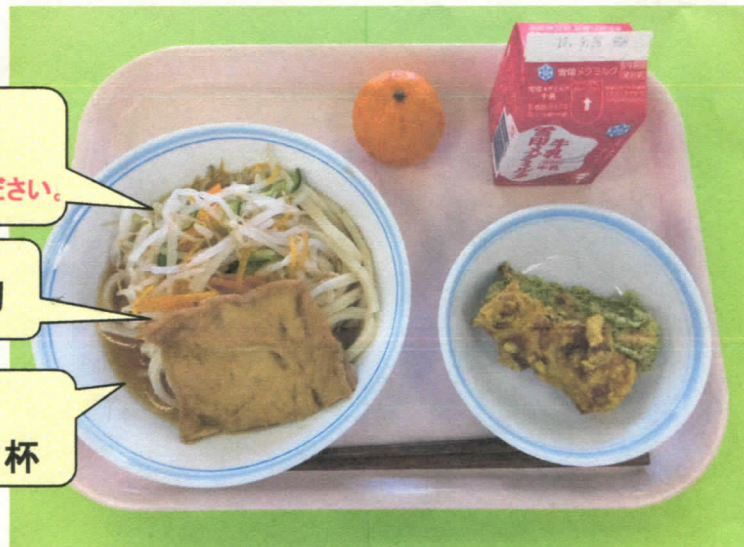
- 冷やしきつねうどん
 - うどん トング
 - 野菜 トング
 - きつね (1切) トング
 - めんつゆ 小おたま
- ちくわの二色揚げ (磯辺・カレー) トング
- 冷凍みかん 手袋
- 牛乳


配膳図・目安量

野菜
トング3つかみ
* たっぶりもりつけてください。

きつね
1人 1切

めんつゆ
おたま 1杯



献立ひとくちメモ 

* 冷やしきつねうどん *

①うどんをのせませます。



②野菜をたっぶりのせませます。



③きつねをのせませます。



④めんつゆをかけて完成！



* 「そうめん」や「うどん」は、油揚げや野菜を入れると、バランスがとれた献立になります！

今日の主な食材産地：にんじん：北海道 きゅうり：宮城 もやし：栃木 みかん：愛媛 たまご：青森