

9月

2018.September



一口メモ

小松島の名産品「フィッシュカツ」を使ったカツサンドです。野菜と一緒に食べると栄養バランスも整います。

●一食分の栄養価

★フルーツサンド
★フィッシュカツサンド
★ツナサンド

フルーツサンド
エネルギー (kcal)・・・498
たんぱく質 (g)・・・10.8
カルシウム (mg)・・・40
鉄 (mg)・・・0.9
ビタミンC (mg)・・・7
食物繊維 (g)・・・3.3
食塩相当量 (g)・・・1.3

●一食分の栄養価

フィッシュカツサンド
エネルギー (kcal)・・・492
たんぱく質 (g)・・・18.6
カルシウム (mg)・・・98
鉄 (mg)・・・1.5
ビタミンC (mg)・・・14
食物繊維 (g)・・・3.5
食塩相当量 (g)・・・3.2

●一食分の栄養価

ツナサンド
エネルギー (kcal)・・・322
たんぱく質 (g)・・・10.8
カルシウム (mg)・・・48
鉄 (mg)・・・0.8
ビタミンC (mg)・・・15
食物繊維 (g)・・・1.9
食塩相当量 (g)・・・1.2

9月

月

火

水

木

金

土

日

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 敬老の日	18	19 食育の日	20	21	22	23 秋分の日
24 振替休日 十五夜	25	26	27	28	29	30

2018. 9月の料理 [4人分]

★フルーツサンド

●下ごしらえ

食パン …………… 8枚
みかん (缶) …………… 100g
パイナップル (缶) …………… 140g — 大きい場合は食べやすい大きさに切る
黄桃 (缶) …………… 120g — 大きい場合は食べやすい大きさに切る
ホイップクリーム …… 120g

★フィッシュカツサンド

食パン …………… 8枚
フィッシュカツ …… 4枚
キャベツ …………… 140g (大2枚) ————— 短冊切り
とんかつソース …… 大さじ2

★ツナサンド

ロールパン …………… 8個 ————— 切り込みを入れておく
ツナ水煮 …………… 80g ————— 汁気を切っておく
レモン果汁 …………… 小さじ1
キャベツ …………… 120g (2枚) ————— せん切り
きゅうり …………… 80g (1本) ————— 輪切り
塩コショウ …………… 少々
マヨネーズ …………… 大さじ5

調理のポイント

好みの具材をはさんで、オリジナルサンドを作ってみましょう。

作り方



フルーツサンド

- ① 缶詰のフルーツは、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② ①をホイップクリームで和える。
- ③ 食パンに②をはさむ。



フィッシュカツサンド

- ① キャベツはゆでて、冷ましておく。
- ② 食パンに①とフィッシュカツをのせ、とんかつソースをかけてはさむ。

ツナサンド

- ① きゅうりは軽く塩もみし、しぼっておく。
- ② キャベツはゆでて、冷ましておく。
- ③ ツナは汁気をきり、ほぐしておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、レモン果汁、塩こしょう、マヨネーズで調味する。
- ⑤ パンに④をはさむ。