

クリーム風 野菜入りスープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g



材料（1人分）

- きのこのクリームスープパスタ(カップスープ) 1個
- カットキャベツ(カット野菜) 70g
- とろけるチーズ 1枚

エネルギー 258kcal たんぱく質 10.1g 脂質 11.6g
炭水化物 39.2g 食塩相当量 2.1g

作り方

- ① スープにお湯を注ぐ。
- ② カット野菜を入れる。
- ③ チーズを入れる。
- ④ 3分間待つ。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 コッペパン

🥬 副菜

②

—

🥩 主菜 豚肉のサラダ

🍲 汁物

★クリーム風
野菜入りスープ

🥬 副菜

①

豚肉のサラダ

🍷 デザート・ドリンク

—

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年