

# ポヌール 献立表

名前 桑野 香菜子

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	精白米	150		エネルギー	252	レチノール当量	0
				たんぱく質	3.8	ビタミンB1	0.03
				脂質	0.5	ビタミンB2	0.02
				炭水化物	55.7	ビタミンC	0
				カリウム	44	食物繊維	0.5
				カルシウム	5	食塩相当量	0
				鉄	0.2		
キャベツの味噌汁	キャベツ	20	①キャベツはざく切りにし、じゃがいもは一口大に切る。 ②油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。 ③鍋にだし汁を沸かし、じゃがいもがやわらかくなるまで煮たらキャベツ、油揚げを加える。火が通ったら味噌を入れる。 ④茶碗に盛りつける。	エネルギー	52	レチノール当量	1
	じゃがいも	20		たんぱく質	2.6	ビタミンB1	0.04
	油揚げ	5		脂質	2	ビタミンB2	0.03
	かつお・昆布だし			炭水化物	6.2	ビタミンC	15
	淡色辛みそ	5		カリウム	232	食物繊維	0.9
				カルシウム	33	食塩相当量	0.8
			鉄	0.6			
牛肉ときのこのブルコギ風	豚・もも・薄切り	60	①豚肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、砂糖、塩、ごま、とうがらしと混ぜ合わせる。 ②まいたけは子房にわけ、えのきはほぐす。 ねぎは斜め切りにし、人参は短冊切りにする。 ③鍋にごま油を熱してねぎを炒め、香りがたつたらまいたけ、えのきだけ、赤パプリカ、もやしを加えて炒める。 ④①の豚肉を汁ごと加えしばらく煮て、春菊を加えて火を消す。	エネルギー	197	レチノール当量	50
	えのきたけ	5		たんぱく質	14.7	ビタミンB1	0.63
	まいたけ	10		脂質	9.6	ビタミンB2	0.25
	根深ねぎ	20		炭水化物	11.8	ビタミンC	27
	赤パプリカ	10		カリウム	454	食物繊維	2.3
	玉ねぎ	30		カルシウム	40	食塩相当量	1
	もやし	30		鉄	1.1		
	春菊	10					
	ごま油	3					
	こいくちしょうゆ	5					
	食塩	0.2					
	砂糖	4					
	酒	8					
	ごま	0.5					
とうがらし・粉	0.05						
春野菜の白和え	なばな	30	①豆腐は水切りをし、ざるで裏ごしをする。 砂糖、塩、こいくちしょうゆを混ぜ合わせて衣を作る。 ②なばなは茹でて水にとり、水けを絞って2cmの長さに切る。 ③こんにやくとにんじんは短冊切りにし、茹でてざるに上げる。 ④たけのこは長さ2~3センチ、厚さ3ミリ程度に切る。 ⑤衣になばな、こんにやく、にんじん、たけのこをあえる。	エネルギー	48	レチノール当量	130
	木綿豆腐	30		たんぱく質	4	ビタミンB1	0.08
	こんにやく	10		脂質	1.4	ビタミンB2	0.11
	たけのこ	10		炭水化物	6.1	ビタミンC	40
	にんじん	10		カリウム	254	食物繊維	2.2
	砂糖	2		カルシウム	94	食塩相当量	0.6
		鉄	1.3				
ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき	3	①ひじきは水で戻し、水洗いしてざるにあげて熱湯をかけ、湯をきる。 ②さやいんげんは茹でて湯を切り、3~4cmの斜め切りにする。 ③れんこんは5mm幅くらいのいちょう切りにして、茹でて湯を切る。 ④ボールにマヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だしを入れて混ぜ、ひじき、さやいんげん、れんこん、コーンを加えてあえる。	エネルギー	73	レチノール当量	15
	さやいんげん	10		たんぱく質	1.4	ビタミンB1	0.05
	れんこん	20		脂質	4.7	ビタミンB2	0.06
	スイートコーン・缶	10		炭水化物	7.7	ビタミンC	11
	マヨネーズ	6		カリウム	282	食物繊維	2.2
	こいくちしょうゆ	2		カルシウム	52	食塩相当量	0.5
		鉄	1.9				

旬の野菜をたくさん使い、春を感じられるようなメニューにしました。

ランチメニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
<b>合計</b>	<b>622</b>	<b>26.4</b>	<b>18.1</b>	<b>87.4</b>	<b>1266</b>	<b>224</b>	<b>5</b>	<b>196</b>	<b>0.83</b>	<b>0.47</b>	<b>94</b>	<b>8.1</b>	<b>2.9</b>
全エネルギーに対する割合(PFC)		16.90%	26.20%	56.90%									
動物性たんぱく質比		46.70%											

