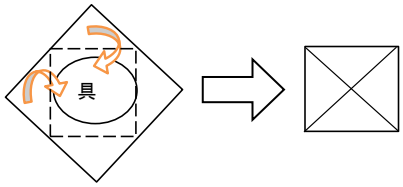
ボヌール　献立表

名前　　大内　彰子

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	めし・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		
春菊の中華スープ	にんじん・根	10	①にんじんはいちょう切り、しいたけは細切り、春菊とねぎは適当な大きさにカットする。	エネルギー	37	レチノール当量	106
	しゅんぎく・葉	10	②鶏ガラだしに、にんじん・春菊・しいたけを入れ火にかける。	たんぱく質	2	ビタミンB1	0.05
	根深ねぎ・軟白	5	③火が通ってきたら塩・こしょう、しょうゆを入れさらに加熱する。	脂質	2.3	ビタミンB2	0.15
	生しいたけ	5	④ねぎを入れ、最後にごま油を加えてよく混ぜたら完成。	炭水化物	2	ビタミンC	3
	食塩	0.5		カリウム	185	食物繊維	0.9
	こいくちしょうゆ	1		カルシウム	20	食塩相当量	0.8
	こしょう・混合	0.03		鉄	0.9		
	鳥がらだし	130					
	ごま油	2					
海老しんじょ風包み焼き	しばえび-生	30	①えびは粗くみじん切りにし、すり身と混ぜあわせておく。	エネルギー	255	レチノール当量	85
	すけとうだら・すり身	50	②たまねぎ・さやいんげん・にんじんは細かく刻んでおく。(いんげんとにんじんは軽く茹でる)	たんぱく質	17.5	ビタミンB1	0.09
	鶏卵・全卵-生	5	③溶き卵・すりおろした長芋・片栗粉と①②、塩をよく混ぜ合わせる。	脂質	8.1	ビタミンB2	0.11
	やまのいも・ながいも-生	15	④春巻きの皮で③を包み(形が四角になるように)、油で揚げていく。	炭水化物	27.1	ビタミンC	11
	じゃがいもでん粉	9	⑤中まで火が通ったら油をよくきり、添えをおいた皿に乗せて完成。	カリウム	395	食物繊維	1.4
	たまねぎ・りん茎-生	5		カルシウム	46	食塩相当量	0.6
	さやいんげん・若ざや-生	2.5		鉄	1		
	にんじん・根、皮むき-生	3					
	食塩	0.2					
	春まきの皮(2枚)	20					
	調合油	7					
添え	レタス・リーフレタス・葉-	20					
	ﾄﾏﾄ・ﾐﾆﾄﾏﾄ-生	15					
春野菜のマヨネーズサラダ	アスパラガス・若茎-生	15	①アスパラガス・小松菜は4～5cmにカットしておく。	エネルギー	99	レチノール当量	46
	キャベツ-生	10	②キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは適当な大きさにカットしておく。	たんぱく質	1.4	ビタミンB1	0.06
	こまつな・葉-生	15	③アスパラガス・小松菜・キャベツ・じゃがいもはそれぞれ茹でて冷却しておく。	脂質	7.7	ビタミンB2	0.06
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・缶詰、ﾎｰﾙｶｰ	5	④ゆでた野菜と玉ねぎ、コーンをマヨネーズと塩・こしょうで混ぜ合わせたら完成。	炭水化物	6.8	ビタミンC	20
	じゃがいも-生	20		カリウム	234	食物繊維	1.2
	たまねぎ・りん茎-生	5		カルシウム	35	食塩相当量	0.2
	マヨネーズ・全卵型	10		鉄	0.7		
	こしょう・黒、粉	0.03					
菜の花のからし和え	なばな・和種・花らい・茎	20	①ねぎは細く切り、白髪ねぎのようにしておく。	エネルギー	17	レチノール当量	36
	ブラックマッペもやし-生	25	②菜の花は適当な大きさにカットする。	たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.05
	根深ねぎ・葉、軟白-生	10	③菜の花ともやしはそれぞれ茹でて冷やしておく。	脂質	0.1	ビタミンB2	0.08
	こいくちしょうゆ	3	④混合だし・しょうゆ・からしを混ぜておく。	炭水化物	3.1	ビタミンC	30
	かつお・昆布だし	2	⑤それぞれ和えて完成。	カリウム	128	食物繊維	1.4
	からし・練り	0.5		カルシウム	40	食塩相当量	0.5
				鉄	0.8		

ポイント…塩分が低めで、さらにカリウムが豊富なので血圧の高い人にオススメです！

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
合　　計	660	26.3	18.7	94.6	985	146	3.5	273	0.28	0.41	64	5.4	2
全エネルギーに対する割合(PFC)		16%	25.50%	58.60%									
動物性たんぱく質比		56.90%											