

ポヌール 献立表

名前 鈴木絢子

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	めし・精白米(水稲)	150	①精白米を洗米し、炊く。	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	
たけのこの味噌汁	かつお・昆布だし	140	①混合だしにたけのこの油揚げとたまねぎをいれて煮る。 ②味噌を加える。 ③細かく刻んだこねぎいれる。	エネルギー	42	レチノール当量	2
	淡色辛みそ	6		たんぱく質	2.5	ビタミンB1	0.03
	たけのこ・水煮	10		脂質	2.1	ビタミンB2	0.03
	油揚げ	5		炭水化物	3.6	ビタミンC	2
	たまねぎ	15		カリウム	147	食物繊維	0.8
	こねぎ	1		カルシウム	31	食塩相当量	0.9
					鉄	0.5	
和風ロールキャベツ	キャベツ(2枚)	100	①キャベツの芯をそぎ取って茹で、人参はゆでてみじん切りにする。 ②豆腐は水を切っておく。 ③ひじきは水で戻し、水をきり、細かく切っておく。 ④豚ひき肉に、塩・こしょうで下味をつけ、よくこねる。 ⑤ひき肉に、パン粉・卵・豆腐・ひじき・にんじんを加え、しっかりこねて混ぜ合わせる。 ⑥キャベツに⑤をのせ、まいていく。 ⑦だし汁に、しょうゆとみりんを加え、ロールキャベツをいれて煮る。 ⑧ロールキャベツに火が通ったらコーンを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑨5cm程に切ったアスパラガスをボイルする。 ⑩ロールキャベツを皿に盛り、アスパラガスを添える。	エネルギー	209	レチノール当量	76
	豚・ひき肉	50		たんぱく質	15.9	ビタミンB1	0.44
	食塩	0.1		脂質	10.5	ビタミンB2	0.27
	こしょう	0.03		炭水化物	13.2	ビタミンC	46
	パン粉-生	3		カリウム	647	食物繊維	3.6
	鶏卵	10		カルシウム	131	食塩相当量	0.8
	木綿豆腐	35		鉄	2.8		
	ひじき・ほしひじき	2					
	にんじん	5					
	片栗粉	2					
	かつお・昆布だし	60					
	こいくちしょうゆ	3					
	みりん	1					
	スイートコーン・缶詰	5					
アスパラガス	25						
アーモンドサラダ	もやし	15	①もやしはサツと茹でしておく。 ②玉ねぎと赤ピーマンは薄くスライスし、きゅうりはせん切りにする。 ③きょうなは食べやすい大きさに切る。 ④上記の食材を混ぜ合わせ、スライスアーモンドを散らす。 ⑤酢、だし汁、しょうゆ、塩、砂糖を混ぜ合わせたものをかける。	エネルギー	25	レチノール当量	28
	たまねぎ	15		たんぱく質	1.3	ビタミンB1	0.04
	きゅうり	10		脂質	0.6	ビタミンB2	0.06
	赤ピーマン	10		炭水化物	4.4	ビタミンC	30
	きょうな	15		カリウム	161	食物繊維	1.3
	アーモンド-スライス	1		カルシウム	43	食塩相当量	0.5
	穀物酢	4		鉄	0.5		
	かつお・昆布だし	4					
	こいくちしょうゆ	1					
	食塩	0.3					
上白糖	0.5						
じゃがいもの煮物	じゃがいも	60	①じゃがいもは一口大に切り、茹でしておく。 ②茹でたじゃがいもと、食べやすい大きさに切ったしらたきをだし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖で煮る。 ③チンゲン菜も加え、サツと煮る。 ④さくらえびを散らす。	エネルギー	59	レチノール当量	26
	しらたき	20		たんぱく質	2.1	ビタミンB1	0.07
	チンゲンサイ	15		脂質	0.1	ビタミンB2	0.04
	かつお・昆布だし	50		炭水化物	12.8	ビタミンC	25
	こいくちしょうゆ	2		カリウム	339	食物繊維	1.5
	みりん	1		カルシウム	54	食塩相当量	0.4
	清酒・上撰	1		鉄	0.6		
	上白糖	0.5					
	さくらえび	1					

食物繊維が豊富で、糖尿病などの生活習慣病の予防になります！

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	587	25.5	13.7	89.7	1337	264	4.5	132	0.59	0.41	102	7.8	2.5
全エネルギーに対する割合(PFC)		17%	21%	62%									
動物性たんぱく質比		44%											

