

# 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			
野菜スープ	鳥がらだし	130	①にんじんは短冊切り、きゃべつはせ千切りにする。 ②鶏がらだしに野菜を入れ茹でていく。 ③野菜が茹ったら、コーンを加え、塩・こしょうで味を調える。	エネルギー	19	レチノール当量	77
	にんじん	10		たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.04
	キャベツ	10		脂質	0.3	ビタミンB2	0.13
	スイートコーン・缶詰	5		炭水化物	2.4	ビタミンC	5
	食塩	0.5		カリウム	140	食物繊維	0.6
	こしょう	0.03		カルシウム	10	食塩相当量	0.7
			鉄	0.7			
鶏じゃが バターソテー	成鶏・むね、皮なし	70	①鶏むね肉はそぎ切りにし、下味をつける。 ②じゃがいもは千切りにし、アスパラガスも食べやすく切る。 ③バターで鶏肉、じゃがいも、アスパラガスを焼いていく。 ④しょうゆ、塩、こしょうを加えて味付けする。 ⑤皿に盛り、パセリを散らす。 ⑥トマトを添える。	エネルギー	189	レチノール当量	96
	食塩	0.1		たんぱく質	19.4	ビタミンB1	0.15
	じゃがいも	70		脂質	5.6	ビタミンB2	0.14
	パセリ	1		炭水化物	14.8	ビタミンC	32
	無塩バター	5		カリウム	565	食物繊維	1.5
	こいくちしょうゆ	6		カルシウム	16	食塩相当量	1.2
	食塩	0.2		鉄	0.9		
	黒こしょう	0.03					
	アスパラガス	20					
	添え	トマト		20			
ごまマヨサラダ	チンゲンサイ	30	①茹でたチンゲン菜を4cm程に切る。はくさいをざく切りにする。 ②ほたてがいをほぐし、チンゲン菜と白菜と混ぜる。 ③ごまをすり、マヨネーズ、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。 ④混ぜ合わせた②と③を和える。	エネルギー	102	レチノール当量	56
	ほたてがい・水煮	10		たんぱく質	3.1	ビタミンB1	0.04
	白菜	40		脂質	8.7	ビタミンB2	0.05
	(ごまマヨネーズ)			炭水化物	3.4	ビタミンC	15
	マヨネーズ	8		カリウム	226	食物繊維	1.3
	ごま-いり	3		カルシウム	85	食塩相当量	0.3
	ごま油	1		鉄	0.8		
	うすくちしょうゆ	1					
さっぱり カラフルマリネ	たまねぎ	15	①タマネギは薄くスライスして、水にさらしておく。 ②きゅうりを拍子木に切り、赤ピーマン、黄ピーマンも薄くスライスする。 ③かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。 ④レモン汁、酢、塩、こしょう、砂糖、オリーブ油を混ぜ合わせる。 ⑤食材をすべて混ぜ合わせて、④をかける。	エネルギー	40	レチノール当量	27
	きゅうり	15		たんぱく質	0.7	ビタミンB1	0.03
	赤ピーマン	20		脂質	2.1	ビタミンB2	0.04
	黄ピーマン	20		炭水化物	5.1	ビタミンC	69
	かいわれ大根	1		カリウム	139	食物繊維	1
	オリーブ油	2		カルシウム	11	食塩相当量	0.2
	レモン・果汁	3		鉄	0.2		
	穀物酢	2					
	食塩	0.2					
	こしょう	0.03					
	上白糖	0.2					

☆ビタミンCたっぷりです！免疫カアップ！喫煙する方やストレスのある方にもおすすめです☆

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
<b>合計</b>	<b>602</b>	<b>28.7</b>	<b>17.2</b>	<b>81.2</b>	<b>1114</b>	<b>127</b>	<b>2.9</b>	<b>256</b>	<b>0.28</b>	<b>0.38</b>	<b>122</b>	<b>4.9</b>	<b>2.4</b>
全エネルギーに対する割合(PFC)		19%	26%	55%									
動物性たんぱく質比		66%											

