

ポヌール 献立表

名前 荒木裕依

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ご飯	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		
レンコン入り肉団子の生姜あん	豚ひき肉	60	①レンコンを粗みじん切りにする。 ②豚ひき肉、鶏卵、片栗粉、レンコン、塩を粘り気が出るまでよく混ぜる。 ③一人3個になるように丸め、蒸し器で蒸す。	エネルギー		レチノール当量	
	鶏卵	5		たんぱく質		ビタミンB1	
	片栗粉	1		脂質		ビタミンB2	
	レンコン	15		炭水化物		ビタミンC	
	食塩	0.2		カリウム		食物繊維	
				カルシウム		食塩相当量	
			鉄				
生姜あん	玉ねぎ	15	①玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、白菜は食べやすい大きさにし、サラダ油で軽く炒める。 ②その中に、混合だしを加え、しょうゆで味を付け、おろした生姜を加える。 ③最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、肉団子にかける。	エネルギー	222	レチノール当量	120
	にんじん	15		たんぱく質	13.3	ビタミンB1	0.42
	白菜	40		脂質	13.7	ビタミンB2	0.19
	濃口しょうゆ	10		炭水化物	10	ビタミンC	24
	混合だし	60		カリウム	477	食物繊維	1.4
	生姜(おろし)	5		カルシウム	38	食塩相当量	1.4
	片栗粉	1		鉄	1.2		
	サラダ油	4					
春キャベツの塩昆布和え	キャベツ	40	①キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりは2~3ミリの輪切りにする。 ②塩昆布で和える	エネルギー	15	レチノール当量	8
	きゅうり	20		たんぱく質	1.2	ビタミンB1	0.02
	塩昆布	3		脂質	0.1	ビタミンB2	0.02
	食塩	0.1		炭水化物	3.8	ビタミンC	19
				カリウム	174	食物繊維	1.3
		カルシウム	31	食塩相当量	0.6		
			鉄	0.3			
ブロッコリーのツナマヨ和え	ブロッコリー	30	①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。 ②人参は短冊切り、たまねぎは櫛切りにし、さつとゆでる。 ③茹でた野菜と、コーン、ツナ缶、塩コショウを和える。	エネルギー	54	レチノール当量	89
	にんじん	10		たんぱく質	2.5	ビタミンB1	0.06
	たまねぎ	10		脂質	3.3	ビタミンB2	0.07
	コーン(缶)	5		炭水化物	4.4	ビタミンC	38
	ツナ缶	5		カリウム	177	食物繊維	1.9
	マヨネーズ	4		カルシウム	17	食塩相当量	0.2
	塩	0.1		鉄	0.4		
	こしょう	0.02					
春のお吸い物	たけのこ	10	①たけのこは食べやすい大きさにし、茹でておく。 ②鍋に混合だしを入れ火にかけ、菜の花とたけのこを加え、塩としょうゆで味を整える。	エネルギー	12	レチノール当量	27
	菜の花	15		たんぱく質	1.6	ビタミンB1	0.04
	塩	0.2		脂質	0.1	ビタミンB2	0.07
	濃口しょうゆ	2		炭水化物	1.9	ビタミンC	21
	混合だし	140		カリウム	207	食物繊維	0.9
				カルシウム	30	食塩相当量	0.7
			鉄	0.5			

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	554	22.4	17.6	75.8	1078	121	2.5	245	0.58	0.38	101	6	3.1
全エネルギーに対する割合(PFC)		16.70%	23.70%	59.60%									
動物性たんぱく質比		63.40%											

