

# ポヌール 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(水稲)	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		
具だくさん竹のこ汁	たけのこ・水煮缶詰	7	①ねぎ・えのきたけ・さやえんどうは適当な大きさにカットする。 ②たけのこは細切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにする。 ③混合だしに、にんじん・こんにゃく・えのき・たけのこを入れ火にかける。 ④火が通ってきたら酒・みりん・しょうゆをいれてさらに加熱する。 ⑤最後にわかめやねぎ、さやえんどうを加え軽く煮たら完成。	エネルギー	33	レチノール当量	77
	根深ねぎ・葉、軟白-生	5		たんぱく質	1.3	ビタミンB1	0.05
	さやえんどう・若ざや-生	3		脂質	0.1	ビタミンB2	0.05
	にんじん・根、皮むき-生	10		炭水化物	5.7	ビタミンC	3
	えのきたけ-生	10		カリウム	174	食物繊維	1
				カルシウム	12	食塩相当量	0.7
	こいくちしょうゆ	4		鉄	0.3		
	かつお・昆布だし	120					
	清酒・上撰	5					
	みりん・本みりん	5					
鶏肉の変わり衣焼き	若鶏・もも、皮なし-生	70	①パセリを細かく刻み、マヨネーズと混ぜておく。 ②鶏肉に塩・こしょうで下味をつけたら、マヨネーズを塗り30分程度おく。 ③コーンフレークを軽く砕いたものと、パン粉、粉チーズを混ぜておく。 ④鶏肉に②の衣を押し付けまべんなく付ける。 ⑤オーブンで火が通るまで焼く。 ⑥茹でたじゃがいもとレタス・ミニトマトを添えにのせたら完成。	エネルギー	208	レチノール当量	80
	食塩	0.1		たんぱく質	16.6	ビタミンB1	0.12
	こしょう・黒、粉	0.03		脂質	7.8	ビタミンB2	0.22
	マヨネーズ・全卵型	5		炭水化物	17.2	ビタミンC	24
	パン粉-生	3		カリウム	531	食物繊維	1.4
	コーンフレーク	10		カルシウム	61	食塩相当量	0.8
	ナチュラルチーズ・ハルマサン	3		鉄	1.1		
	パセリ・葉-生	1					
	レタス・リーフレタス・葉-生	20					
	トマト・ミニトマト-生	15					
添え	じゃがいも-生	30					
	塩	0.1					
	こしょう	0.03					
野菜のハニーマリネ	ブロッコリー・花序-生	20	①ブロッコリー・エリンギは適当な大きさにカットしそれぞれ茹でて火を通しておく。 ②パプリカは細切り玉ねぎは薄切りしておく。 ③オリーブオイル・レモン汁・塩・こしょう・砂糖をよく混ぜマリネ液をつくる。 ④マリネ液と野菜をよく混ぜたら完成。	エネルギー	56	レチノール当量	21
	ひらたけ・エリンギ-生	15		たんぱく質	1.6	ビタミンB1	0.06
	赤ピーマン-生	7		脂質	4.2	ビタミンB2	0.1
	黄ピーマン-生	7		炭水化物	4.3	ビタミンC	48
	たまねぎ・りん茎-生	5		カリウム	181	食物繊維	1.8
	レモン汁	3		カルシウム	10	食塩相当量	0.4
	オリーブ油	4		鉄	0.3		
	砂糖	0.5					
	こしょう・黒、粉	0.03					
	食塩	0.4					
ごぼうの洋風胡麻和え	ごぼう・根-生	20	①ごぼうは細い千切りにして水によくさらしておく。 ②きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしておく。 ③ごぼう・にんじん・もやしをそれぞれ茹でて冷却する。 ④味噌・しょうゆ・三温糖を火にかけ、混ぜながらよく溶かす。 ⑤冷ました④にマヨネーズとすり胡麻をまぜる。 ⑥冷却していた野菜と⑤をよく混ぜ合わせたら完成。	エネルギー	66	レチノール当量	41
	にんじん・根、皮むき-生	5		たんぱく質	1.5	ビタミンB1	0.03
	ブラックマッペもやし-生	20		脂質	3.7	ビタミンB2	0.03
	きゅうり-生	10		炭水化物	7.3	ビタミンC	4
	米みそ・淡色辛みそ	2.5		カリウム	128	食物繊維	1.9
	こいくちしょうゆ	0.2		カルシウム	31	食塩相当量	0.4
	車糖・三温糖	2		鉄	0.5		
	マヨネーズ・全卵型	4					
	ごま-いり	1					

ポイント…ごぼうやエリンギなどを入れているので食物繊維が豊富なので腸内を整えてくれます！

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
<b>合計</b>	<b>614</b>	<b>24.8</b>	<b>16.3</b>	<b>90.2</b>	<b>1057</b>	<b>119</b>	<b>2.3</b>	<b>220</b>	<b>0.29</b>	<b>0.41</b>	<b>79</b>	<b>6.6</b>	<b>2.3</b>
全エネルギーに対する割合 (PFC)		16.10%	23.80%	60.00%									
動物性たんぱく質比		58.40%											

