

ポヌール 献立表

動脈硬化予防メニュー

名前 樋田 瑛美

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米を洗って、必要量の水で炊く。	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			
菜の花と大根の味噌汁	なばな・和種・花らい・茎-生	10	①菜の花はさっと塩ゆでし、冷水にとって色止め→水気をしっかりと絞り、半分(3cm長さ)にカットする。 ②ざるに上げて冷ます ③水と顆粒だしを鍋に入れ、大根を入れて火にかける。 ④沸騰すれば春雨を入れ、2分ほど煮て菜の花も加える。	エネルギー	21	レチノール当量	18
	大根・根、皮つき-生	20		たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.03
	かつお・昆布だし	140		脂質	0.6	ビタミンB2	0.06
	米みそ・淡色辛みそ	6		炭水化物	120.7	ビタミンC	15
				カリウム	200	食物繊維	6.3
				カルシウム	53	食塩相当量	0.9
			鉄	1.7			
アジと新玉ねぎの南蛮漬け	あじ・まあじ-生	70	①鍋に【調味料】を煮立て、赤唐辛子の輪切りを加えて火を止め、バット等に移す。 ②アスパラガスは斜めに切ってゆでる。玉ねぎはうす切り、ラディッシュは4つに切る。 パプリカは5mmの斜め切りにする。※新玉ねぎの場合は5mmのくし切りにする。 ③3枚におろしたアジは1枚を3等分にそぎ切りにする。塩をして、片栗粉をまぶして油で揚げる。 揚げたらすぐに①に漬ける。 ④アジの上に②の野菜をのせて浸す。アジの粗熱がとれたら全体を混ぜ合わせ、30分以上漬ける。	エネルギー	193	レチノール当量	17
	食塩	0.5		たんぱく質	15.7	ビタミンB1	0.11
	じゃがいもでん粉	1		脂質	9.6	ビタミンB2	0.18
	アスパラガス・若茎-生	15		炭水化物	7.7	ビタミンC	29
	黄ピーマン-生	15		カリウム	427	食物繊維	1.1
	たまねぎ・りん茎-生	20		カルシウム	33	食塩相当量	1.5
	にんじん	20		鉄	0.8		
	とうがらし-乾	0.2					
	大豆油(吸油量)	7					
	【調味料】						
	みりん・本みりん	5					
穀物酢	10						
うすくちしょうゆ	5						
春キャベツの新食感！ コマサラダ	キャベツ-生	50	①キャベツはザク切りにして冷水に5分間放ち、ざるに上げて水けをよくきる。 ②半量より少し多めの①をボウルかポリ袋に入れ、粗塩、きび糖をふって、しんなりするまでよくもむ。 ③②と残りのキャベツをざっと混ぜ合わせ、器に盛る。 レモン汁をかけ、黒ごまを指でつぶしながらふりかける。黒こしょう少々をふってもよい。	エネルギー	23	レチノール当量	2
	きび糖	1		たんぱく質	0.9	ビタミンB1	0.03
	レモン・果汁-生	5		脂質	0.7	ビタミンB2	0.02
	黒ごま-いり	1		炭水化物	4.2	ビタミンC	23
	食塩	0.3		カリウム	110	食物繊維	1
	こしょう・黒、粗びき	0.03		カルシウム	34	食塩相当量	0.3
			鉄	0.3			
粉ふきいものえのきあんかけ	じゃがいも-生(男爵)	50	①じゃがいもは4~6等分に切り、サッとゆでてざるに上げる。えのきだけは根元を落とす。 みつばは茎は細かく刻んで水にさらし、葉は飾り用にとりおく。【水溶きかたくり粉】は合わせておく。 ②鍋にじゃがいもとAを入れ、時々混ぜ中火で煮る。火が通ったら弱火で鍋を揺すりいもに粉をふかせる。 汁けがなくなったら器に取り出す。じゃがいもが焦げないように注意し常に鍋を揺すり粉をふかせる。 ③鍋にBを入れ火にかけて沸いたらえのきだけを加え弱火で煮る。 水分が少なくなったら【水溶きかたくり粉】を回し入れ、とろみをつける。 ④えのきはほぐさずそのまま煮る。煮詰まったところでとろみをつける。 ⑤③を②にかけ、みつばの茎を散らして葉を飾る。えのきをほぐして食べる。	エネルギー	87	レチノール当量	8
	えのきたけ-生	30		たんぱく質	2.7	ビタミンB1	0.13
	糸みつば・葉-生	3		脂質	0.1	ビタミンB2	0.1
	かつお・昆布だし A	50		炭水化物	18	ビタミンC	18
	食塩	0.3		カリウム	413	食物繊維	1.9
	かつお・昆布だし	30		カルシウム	9	食塩相当量	1.8
	みりん・本みりん	3		鉄	0.7		
	清酒・上撰	10					
	車糖・上白糖 B	3					
	こいくちしょうゆ	10					
	じゃがいもでん粉	1					

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	575	24.7	11.4	206.3	1193	134	3.7	46	0.33	0.37	85	10.7	4.5
全エネルギーに対する割合(PFC)		17.20%	17.50%	65.30%									

