

ポヌール 献立表

氏名 河野 仁美

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	精白米	150	コメをといで浸水させ、炊く。	エネルギー	249	レチノール当量	0
				たんぱく質	4.3	ビタミンB1	0.06
				脂質	0.6	ビタミンB2	0.01
				炭水化物	54	ビタミンC	0
				カリウム	62	食物繊維	0.4
				カルシウム	4	食塩相当量	0
					鉄	0.6	
豆腐の味噌汁	木綿豆腐	10	①わかめは水で戻し、豆腐は賽の目切りにし、エノキは根元を切り3等分にし、根深ねぎは斜め切りにする。 ②だし汁が沸騰したら材料をくわえ、みそを加える。	エネルギー	26	レチノール当量	3
	乾燥わかめ	0.5		たんぱく質	2.1	ビタミンB1	0.04
	根深ねぎ	10		脂質	0.9	ビタミンB2	0
	混合だし	140		炭水化物	2.8	ビタミンC	1
	淡辛みそ	6		カリウム	178	食物繊維	1.1
				カルシウム	26	食塩相当量	0.8
			鉄	0.3			
ごまみそ風味の 生姜焼き	豚もも	70	①肉、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。 ②材料を炒める。 ③調味料を入れ炒め、完成したらお皿に盛る。	エネルギー	173	レチノール当量	19
	玉ねぎ	40		たんぱく質	17.1	ビタミンB1	0.13
	グリーンピース	5		脂質	7.3	ビタミンB2	0.05
	いりごま	2		炭水化物	8	ビタミンC	7
	しょうが	1		カリウム	314	食物繊維	1.7
	淡辛味噌	3		カルシウム	32	食塩相当量	1.2
	濃口醤油	4		鉄	1.1		
	砂糖	2					
	みりん	2					
	もやし	30					
サラダ油	1						
春キャベツの カラフルサラダ	キャベツ	30	①キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでる。きゅうり、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。 ②器に盛り、ドレッシングをかける。	エネルギー	29	レチノール当量	17
	コーン	10		たんぱく質	1.2	ビタミンB1	0.02
	きゅうり	15		脂質	0.2	ビタミンB2	0.03
	ミニトマト	20		炭水化物	6.5	ビタミンC	20
	和風ドレッシング	7		カリウム	215	食物繊維	1.2
				カルシウム	19	食塩相当量	0.5
			鉄	0.2			
ひじきと ジャガイモの 炒め煮	ひじき(乾燥)	2	①ひじきは水でもどしておく。ジャガイモ、にんじん、こんにやくは千切りにする。 ②調味料を合わせ、鍋に材料を合わせて炒めにする。	エネルギー	96	レチノール当量	109
	じゃがいも	50		たんぱく質	2.9	ビタミンB1	0.11
	にんじん	15		脂質	1.7	ビタミンB2	0.09
	枝豆	10		炭水化物	17.3	ビタミンC	22
	こんにやく	10		カリウム	386	食物繊維	2.8
	みりん	5		カルシウム	51	食塩相当量	0.9
	濃い口しょうゆ	5		鉄	1.7		
	出汁	30					
	砂糖	2					
	ごま油	1					

食物繊維をとれるようひじきや若芽を使うことで工夫しました。
生姜焼きはごまみそ風味にすることで特徴的な献立にしました。

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	573	27.6	9.8	89.8	1141	132	3.9	148	0.36	0.18	50	7.3	3.4
全エネルギーに対する割合(PFC)		17	18	65									
動物性たんぱく質比		52											

