

# ポヌール 献立表

名前 高崎 瑞穂

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	めし・精白米(水稻)	150		エネルギー	252	レテノール当量	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	
春のほんわか味噌汁	たけのこ・若茎-生	15	出汁に材料を入れて具材に火が通ったら味噌を加える	エネルギー	34	レテノール当量	5
	絹さや	10		たんぱく質	3.1	ビタミンB1	0.05
	木綿豆腐	20		脂質	1.2	ビタミンB2	0.05
	かつお・昆布だし	110		炭水化物	3.1	ビタミンC	8
	米みそ・淡色辛みそ	5		カリウム	214	食物繊維	1
				カルシウム	38	食塩相当量	0.7
					鉄	0.5	
鯖の竜田揚げ	さわら-生(切り身)	70	下処理を済ませた鯖をおろし生姜、しょうゆ、おろしニンニクに漬け片栗粉にカレー粉を混ぜ、満遍なく鯖につけて油とごま油であげる。 皿にレタスをしき、鯖の上にカイワレ大根をそえトマトを添えたら完成	エネルギー	188	レテノール当量	36
	しょうが・根茎-生	0.3		たんぱく質	14.9	ビタミンB1	0.1
	こいくちしょうゆ	3		脂質	10.4	ビタミンB2	0.28
	じゃがいもでん粉	5		炭水化物	7.5	ビタミンC	9
	大豆油	3		カリウム	507	食物繊維	1
	にんにく・りん茎-生	0.3		カルシウム	24	食塩相当量	0.6
	ごま油	0.5		鉄	1		
	カレー粉	0.5					
	トマト・ミニトマト-生	20					
	レタス-生	40					
かいわれ大根・芽生え-生	2						
春きゃべつの和え物	キャベツ-生	30	野菜は食べやすい大きさに切り下ゆでをする。 調味料を合わせて置き茹でた野菜と和えて完成	エネルギー	27	レテノール当量	103
	こまつな・葉-生	10		たんぱく質	2	ビタミンB1	0.05
	大豆もやし-生	30		脂質	0.5	ビタミンB2	0.05
	にんじん・根、皮つき-生	10		炭水化物	4.2	ビタミンC	18
	かつお・昆布だし	3		カリウム	200	食物繊維	1.7
	こいくちしょうゆ	3		カルシウム	41	食塩相当量	0.7
	車糖・上白糖	0.5		鉄	0.6		
	食塩	0.3					
	酢	1					
きんぴらごぼう	ごぼう	40		エネルギー	46	レテノール当量	154
	にんじん	20		たんぱく質	1.3	ビタミンB1	0.04
	いりごま	1		脂質	0.6	ビタミンB2	0.03
	混合だし	20		炭水化物	9.3	ビタミンC	2
	こいくちしょうゆ	2		カリウム	211	食物繊維	3
	本みりん	2		カルシウム	37	食塩相当量	0.3
	とうがらし	0.1		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	レテノール当量	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>547</b>	<b>25.1</b>	<b>13.2</b>	<b>79.8</b>	<b>1176</b>	<b>145</b>	<b>2.8</b>	<b>298</b>	<b>0.27</b>	<b>0.43</b>	<b>37</b>	<b>7.2</b>	<b>2.3</b>
全エネルギーに対する割合(PFC)		18.40%	21.70%	58.40%									
動物性たんぱく質比		56.18%											

春の野菜や魚を取り入れ、カレー味にすることで食欲増進につなげモリモリ食べてもらえるよう工夫しました。

