

ポヌール 献立表

名前 照山奈於美

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	ごはん	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		
わかめとしいたけのお吸い物	乾燥わかめ	1	1 しいたけは水で戻し細く切る。三つ葉、わかめは食べやすい大きさに切る。 2 だし汁にしいたけ、わかめを加え、調味料で味を調え、みつばを散らす。	エネルギー	12	レチノール当量	20
	乾しいたけ	2		たんぱく質	1.1	ビタミンB1	0.02
	みつば	5		脂質	0.1	ビタミンB2	0.07
	こいくちしょうゆ	3		炭水化物	3	ビタミンC	1
	しょうが	0.2		カリウム	200	食物繊維	1.3
	混合だし・しいたけの戻し汁	150		カルシウム	14	食塩相当量	0.9
	食塩	0.2		鉄	0.2		
あんかけ豚つくね揚げ (あん)	豚・ひき肉	70	1 たまねぎ、キャベツはみじん切りにし、軽く蒸す。 2 ボウルにひき肉と1、パン粉、食塩、こしょう、卵、酒を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。 3 2を小判型に成型し片栗粉をつけて揚げる。 4 野菜は食べやすい大きさに切り、さやえんどうは下ゆでし、水けをきっておく。 5 フライパンに油を入れ中火で熱し、4を炒め、肉だんごを加える。 6 甘酢あんをつくる。鍋にあんの調味料を合わせてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を回し入れて、火を止める。器に5を盛り、甘酢あんをかける。	エネルギー	283	レチノール当量	44
	キャベツ	15		たんぱく質	17.4	ビタミンB1	0.51
	たまねぎ	10		脂質	14.2	ビタミンB2	0.34
	パン粉	5		炭水化物	19	ビタミンC	33
	食塩	0.4		カリウム	475	食物繊維	1.6
	こしょう混合、粉	0.03		カルシウム	34	食塩相当量	1.6
	卵	10		鉄	1.9		
	酒	3					
	片栗粉	1					
	油(吸油)	2					
	たけのこ・水煮	10					
	さやえんどう	10					
	パプリカ(赤)	10					
	鳥がらだし	100					
	こいくちしょうゆ	4.5					
	砂糖	9					
	酢	4.5					
食塩	0.1						
トマトケッチャップ	4.5						
片栗粉	1						
水	3						
レタス	20						
アスパラの白和え	アスパラガス	15	1 豆腐はペーパータオルなどで水きりを切っておく。 2 アスパラガス、にんじんはゆでて食べやすい大きさに切る。 3 すり鉢にごまを入れてよくすり、1の豆腐を加え、すりごぎですり混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜる。 4 2を3であえ、器に盛り細く切ったのりを飾る。	エネルギー	62	レチノール当量	141
	にんじん	20		たんぱく質	3.8	ビタミンB1	0.07
	木綿豆腐	40		脂質	3.4	ビタミンB2	0.05
	砂糖	1		炭水化物	4.7	ビタミンC	3
	こいくちしょうゆ	1		カリウム	168	食物繊維	1.3
	白ごま-いり	3		カルシウム	93	食塩相当量	0.7
	食塩	0.5		鉄	0.8		
	こしょう・黒、粉	0.03					
のり	0.3						
もやしサラダ	りょくとうもやし	30	1 もやしは茹で、わかめは水に戻し、きゅうりは千切りにしておく。 2 ボールにきゅうりと、水気を切ったもやしとわかめを入れ、カニカマもほぐし入れ、ドレッシングとよく和える。	エネルギー	23	レチノール当量	38
	きゅうり	20		たんぱく質	2	ビタミンB1	0.04
	乾燥わかめ	3		脂質	0.1	ビタミンB2	0.06
	トマト・ミニト	15		炭水化物	5	ビタミンC	11
	かにかま	5		カリウム	271	食物繊維	1.8
	ドレッシング和風	5		カルシウム	40	食塩相当量	1
				鉄	0.3		

●特徴

旬のビタミンCなどが豊富なキャベツとVB1が豊富な豚肉を使っているため、脚気予防や疲労回復に効果がある。肉団子をあんかけにすることで旬の野菜をふんだんに食べられるようにした。主菜がこってりしているため副菜や汁物はさっぱりした料理にした。またアスパラガスやもやしに含まれているアスパラギン酸は、疲労回復効果や疲労に対する抵抗力を高める。

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	632	28.2	18.2	87.4	1157	185	3.4	243	0.68	0.53	48	6.4	4.1
全エネルギーに対する割合(PFC)		17.8%	26.0%	56.2%									
動物性たんぱく質比		52.7%											

