

ポヌール 献立表

名前 堀越あゆみ

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ご飯	めし	150	①米を研ぎ、炊飯する。	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
ほかほか味噌汁	ぶなじめじ	10	①ぶなじめじは石づきを切り落としてほぐす。 ②チンゲンサイは3cm程度の食べやすい大きさに切る。 ③玉ねぎは薄切りにする。 ④鍋にだしを煮立てて、①、②、③を入れ、具材に火が通ったら調味する。	エネルギー	21	レチノール当量	17
	チンゲンサイ	10		たんぱく質	1.6	ビタミンB1	0.04
	玉ねぎ	10		脂質	0.4	ビタミンB2	0.04
	かつお昆布だし	140		炭水化物	3.3	ビタミンC	4
	淡色辛味噌	6		カリウム	190	食物繊維	0.9
				カルシウム	22	食塩相当量	0.9
豚肉の味噌焼き	豚ロース(皮下脂肪なし)	70	①豚肉に酒とみりんで下味をつける。 ②下味をつけた豚肉に味噌を塗り、味を染みこませてから焼く。	エネルギー	158	レチノール当量	4
	淡色辛味噌	5		たんぱく質	15.4	ビタミンB1	0.53
	酒	2		脂質	8.6	ビタミンB2	0.12
	みりん	2		炭水化物	2.3	ビタミンC	1
				カリウム	257	食物繊維	0.2
				カルシウム	9	食塩相当量	0.7
添え 菜の花のからし和え	添え(菜の花のからし和え)		①菜の花とほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をしぼって3cm程度の食べやすい長さに切る。 ②白菜とにんじんは短冊切りにして茹でる。 ③しょうゆと練りがらしを混ぜ合わせ、①、②と和える。	エネルギー	22	レチノール当量	218
	菜の花	20		たんぱく質	2	ビタミンB1	0.08
	ほうれん草	30		脂質	0.3	ビタミンB2	0.13
	白菜	10		炭水化物	3.9	ビタミンC	39
	にんじん	10		カリウム	348	食物繊維	2.1
	こいくちしょうゆ	3		カルシウム	55	食塩相当量	0.5
たけのこの土佐煮	たけのこ(水煮)	30	①たけのこは乱切りにする。 ②こんにやくは食べやすい大きさに角切りにし、茹でる。 ③しいたけは4等分に切る。 ④さやいんげんは茹で、3cm程度の食べやすい長さに切る。 ⑤鍋にだしと①、②、③、そしてさといもを入れ、火が通ったら、しょうゆと砂糖を加えて調味する。 ⑥汁気がなくなったら、かつお節を加えてさっと混ぜ、器に盛り付け②を添える。	エネルギー	34	レチノール当量	5
	さといも(水煮)	10		たんぱく質	2.6	ビタミンB1	0.04
	こんにやく	10		脂質	0.1	ビタミンB2	0.06
	さやいんげん	10		炭水化物	6.7	ビタミンC	2
	生しいたけ	10		カリウム	189	食物繊維	1.7
	かつお昆布だし	50		カルシウム	19	食塩相当量	0.5
	こいくちしょうゆ	3		鉄	0.4		
	上白糖	2.5					
	かつお節	1					
	ゴママヨネーズサラダ	キャベツ		30	①キャベツは短冊切りにし、茹でる。 ②きゅうりは薄い輪切りにする。 ③ロースハムは短冊切りにする。 ④すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、①、②、③とホールコーンを和える。	エネルギー	69
きゅうり		20	たんぱく質	2		ビタミンB1	0.07
ロースハム		5	脂質	5.3		ビタミンB2	0.03
ホールコーン		5	炭水化物	3.8		ビタミンC	18
すりごま		1.5	カリウム	132		食物繊維	1.1
マヨネーズ		5	カルシウム	38		食塩相当量	0.5
こいくちしょうゆ		1.5	鉄	0.4			
酢		2					

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	555	27.3	15.3	75.7	1160	147	3	251	0.77	0.39	63	6.5	3
全エネルギーに対する割合(PFC)		19.7%	24.8%	54.6%									
動物性たんぱく質比		57.1%											

【ポイント】

春の野菜をたくさん使用し、ビタミン類が豊富なメニューとなっております。

