

ポヌール 献立表

名前 桑野 香菜子

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素				
ごはん	精白米	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			
豆苗ときのこのスープ	トウモロコシ	15	①豆苗は根元を切り落とし、3~4cmに切る。 ②しいたけは薄切りにし、えのきはほぐして半分に切る。 ③しょうがをおろす。 ④鍋に洋風だしを入れて火にかけ、しいたけとえのきを入れる。 ⑤豆苗を入れて、塩、こしょう、しょうが、溶き卵を加えて火を止める。	エネルギー	41	レチノール当量	81	
	玉ねぎ	15		たんぱく質	4.4	ビタミンB1	0.07	
	鶏卵	15		脂質	1.7	ビタミンB2	0.17	
	洋風だし	130		炭水化物	1.1	ビタミンC	11	
	食塩	0.2		カリウム	196	食物繊維	0.5	
	こしょう	0.03		カルシウム	17	食塩相当量	0.9	
	しょうが	0.5		鉄	0.7			
アスパラ肉巻き	豚・ロース	50	①アスパラは根元を数cm切り落とし、下方の固い皮はピーラーでむいておく。人参はアスパラの長さに揃え細長く切り、茹でる。 ②アスパラガス、にんじん、チーズを豚肉で巻く。かたくり粉をまぶす。 ③油を熱して焼き、こいくちしょうゆ、食塩、酒、砂糖で味付けする。 ④斜めに2等分し、サラダ菜とトマトを添える。	エネルギー	236	レチノール当量	169	
	アスパラガス	40		たんぱく質	16.9	ビタミンB1	0.54	
	にんじん	10		脂質	12.9	ビタミンB2	0.24	
	プロセスチーズ	10		炭水化物	11.2	ビタミンC	13	
	かたくり粉	3		カリウム	501	食物繊維	1.6	
	油	3		カルシウム	93	食塩相当量	1.2	
	こいくちしょうゆ	5		鉄	1.2			
	食塩	0.1						
	酒	5						
	砂糖	4						
	添え	グリーンリーフ		25				
		トマト		15				
	もやしナムル	ハム		5	①もやしは茹でてざるにあげる。 ②こまつなは茹でて水にとり、水けを絞って3~4cmの長さに切る。 ③ハムは半分に切って、細切りにする。ねぎはみじん切りにする。 ④黒ゴマをする。 ⑤ボールにごま、こいくちしょうゆ、ごま油を混ぜてそこにハム、こまつな、もやし、ねぎを加え混ぜる。	エネルギー	33	レチノール当量
こまつな		20	たんぱく質	2.3		ビタミンB1	0.07	
もやし		40	脂質	2		ビタミンB2	0.06	
ねぎ		2	炭水化物	2.2		ビタミンC	15	
ごま(黒)		0.5	カリウム	159		食物繊維	1	
こいくちしょうゆ		3	カルシウム	48		食塩相当量	0.6	
ごま油		1	鉄	0.9				
キャベツの甘酢漬	キャベツ	20	①キャベツは4cm角に切り、にんじんとセロリは薄切りにして、これらをさつと茹でる。 ②きゅうりは3mm位の斜め切り、しょうがは細切りにしておく。 ③ボールにしょうが、上白糖、食塩、酢を混ぜあわせ、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうりを加え混ぜ合わせる。	エネルギー	23	レチノール当量	118	
	にんじん	15		たんぱく質	0.6	ビタミンB1	0.02	
	セロリ	10		脂質	0.1	ビタミンB2	0.02	
	きゅうり	10		炭水化物	5.2	ビタミンC	11	
	しょうが	1		カリウム	146	食物繊維	1	
	上白糖	2		カルシウム	20	食塩相当量	0.2	
	食塩	0.2		鉄	0.1			
	穀物酢	6						

このメニューにはビタミンB1が多く含まれており、皮膚や粘膜の健康維持・疲労回復の効果が期待できます。

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	589	27.9	17.1	76.4	1045	183	2.9	420	0.73	0.51	50	4.6	2.9
全エネルギーに対する割合(PFC)		18.90%	26.00%	55.00%									
動物性たんぱく質比		63.10%											

