

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				
ふかふかごはん	めし・精白米(水稲)	150	普通にご飯を炊く	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		
じゃがいもの味噌汁	じゃがいも-生	30		エネルギー	41	レチノール当量	0	
	たまねぎ・りん茎-生	10		たんぱく質	1.8	ビタミンB1	0.05	
	混合だし	140		脂質	0.4	ビタミンB2	0.03	
	淡色みそ	6		炭水化物	7.9	ビタミンC	11	
				カリウム	249	食物繊維	0.8	
				カルシウム	13	食塩相当量	0.9	
					鉄	0.4		
豚肉の韓国風味噌漬け焼き	豚・ロース・脂つき-生	70	コチュジャン、しょうが、調味料を混ぜ合わせ豚肉を漬け込み焼く。サラダ菜を敷きその上にお肉をのせその上に炒りごまをちらし、白髪ねぎを添えて完成	エネルギー	234	レチノール当量	38	
	コチュジャン	1		たんぱく質	14	ビタミンB1	0.58	
	しょうが・根茎-生	0.3		脂質	16.6	ビタミンB2	0.13	
	米みそ・淡色辛みそ	2		炭水化物	4.8	ビタミンC	8	
	こいくちしょうゆ	2		カリウム	400	食物繊維	1.1	
	みりん・本みりん	2		カルシウム	30	食塩相当量	0.8	
	清酒・上撰	2		鉄	0.8			
	根深ねぎ・葉、軟白-生	5						
	ごま-いり	1						
	レタス・サラダな・葉-生	7						
	レタス	30						
	トマト	30						
	ひじきのにも	ほしひじき		3		エネルギー	75	レチノール当量
にんじん		10	たんぱく質	1.5		ビタミンB1	0.03	
れんこん		10	脂質	2.4		ビタミンB2	0.05	
大豆・水煮缶		5	炭水化物	6		ビタミンC	5	
混合だし		40	カリウム	241		食物繊維	2.1	
こいくちしょうゆ		2.5	カルシウム	44		食塩相当量	0.6	
本みりん		2.5	鉄	1.9				
大豆油		2						
しゃきしゃき野菜のアーモンド和え	きょうな・葉-生	10	大根、きゅうり、パプリカ(赤)は千切り、きょう菜は3cmのざく切りに切る。アーモンドは炒り、粗く刻んでおく。きゅうり-生 切った野菜と調味料をあえて完成	エネルギー	41	レチノール当量	34	
	大根・根、皮つき-生	30		たんぱく質	1.6	ビタミンB1	0.04	
	きゅうり-生	10		脂質	1.7	ビタミンB2	0.08	
	パプリカ(赤)-生	10		炭水化物	5.7	ビタミンC	46	
	アーモンド-乾	3		カリウム	234	食物繊維	1.6	
	こいくちしょうゆ	3		カルシウム	43	食塩相当量	0.4	
	穀物酢	1		鉄	0.6			
	車糖・上白糖	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	638	22.5	21.6	78.9	1137	132	3.9	149	0.72	0.3	60	5.9	2.7
全エネルギーに対する割合(PFC)		14.1	30.5	49.5									
動物性たんぱく質比		56.9											

お肉の味付けが濃いめなのでレタスと一緒に巻いて食べてほしいです。また副菜のアーモンド和えは野菜のシャキシャキとアーモンドの食感や香りを楽しんでもらえたらと思います。

