

ポヌール 献立表

名前 大澤真紀

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ご飯	めし	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	
鶏肉の ハニーマスタードピカタ	若鶏むね・皮なし	80	①鶏肉は火が通りやすいようにたたいて少し広げる。 ②塩、こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶし、卵を付ける。 ③フライパンに油をひき、両面を焼く。 ④調味料を合わせておき、焼いたピカタを熱いうちに絡める。 ⑤添えのレタスは食べやすい大きさにちぎる。野菜はざく切りにする。 ⑥最後に鶏肉にケチャップをかける。	エネルギー	239	レチノール当量	54
	食塩	0.2		たんぱく質	20.9	ビタミンB1	0.12
	こしょう	0.02		脂質	12.6	ビタミンB2	0.18
	薄力粉	3		炭水化物	9.2	ビタミンC	10
	鶏卵	15		カリウム	471	食物繊維	0.9
	マヨネーズ	7		カルシウム	44	食塩相当量	1.1
	粒入りマスタード	3		鉄	0.9		
	はちみつ	1					
	にんにく・おろし	0.5					
	大豆油 (添え)	4					
	レタス・生	20					
水菜	10						
ケチャップ	15						
春キャベツの味噌汁	キャベツ	20	①キャベツは2cmのざく切り、大根は短冊切りに切る。 ②混合だしの中にキャベツ、大根をいれて煮る。 ③味噌で味を調える。	エネルギー	21	レチノール当量	1
	大根・根	10		たんぱく質	1.4	ビタミンB1	0.03
	混合だし	130		脂質	0.4	ビタミンB2	0.03
	淡色辛みそ	6		炭水化物	3.2	ビタミンC	9
				カリウム	168	食物繊維	0.8
きのこアスパラ炒め	ぶなしめじ	15	①きのこはしずきを取り、食べやすい大きさに切る。 ②アスパラガスは斜め切りにする。 ③フライパンにオリーブオイルを入れ、きのこアスパラを炒める。 ④しょうゆで味付けをする。	エネルギー	24	レチノール当量	5
	まいたけ	15		たんぱく質	2.2	ビタミンB1	0.11
	エリンギ	15		脂質	1.3	ビタミンB2	0.17
	アスパラガス	15		炭水化物	3.3	ビタミンC	3
	こいくちしょうゆ	4		カリウム	232	食物繊維	1.9
	オリーブオイル	1		カルシウム	4	食塩相当量	0.6
				鉄	0.4		
ゆで野菜のナムル	大豆もやし	30	①にんじんは太めのせん切り、ほうれん草は5cmに切る。 ②野菜をさっとゆでる。 ③調味料をあわせ、野菜と混ぜ合わせる。	エネルギー	49	レチノール当量	241
	にんじん	20		たんぱく質	2.3	ビタミンB1	0.07
	ほうれん草	30		脂質	2.8	ビタミンB2	0.1
	ごま油	2		炭水化物	4	ビタミンC	13
	こいくちしょうゆ	4		カリウム	327	食物繊維	2.1
	穀物酢	2		カルシウム	34	食塩相当量	0.6
	ごま・乾	0.5		鉄	0.9		

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	585	30.6	17.6	75.2	1241	108	2.7	300	0.35	0.49	36	6.1	3.2
全エネルギーに対する割合(PFC)		20.9	27.1	52.0									
動物性たんぱく質比		64.4											

献立のポイント

メインのピカタは味を工夫して、ご飯に合うハニーマスタード味に仕上げた。また副菜には普段摂取しにくい、きのこ類をふんだんに使用した。



