

# 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	
じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	20	1 じゃがいも、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、葉ねぎは小さく切る。 2 だし汁に野菜を入れ、味噌を入れ、最後にはねぎを散らす。	エネルギー	34	レチノール当量	5
	たまねぎ	10		たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.04
	葉ねぎ	3		脂質	0.4	ビタミンB2	0.03
	混合出汁	150		炭水化物	6.4	ビタミンC	9
	味噌	6		カリウム	221	食物繊維	0.8
				カルシウム	15	食塩相当量	0.9
					鉄	0.4	
鯉の竜田揚げ (添え) (ドレッシング)	かつお	70	1 かつお食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒につける。 2 1の水気をふき、片栗粉を付ける。 3 鍋に揚げ油を入れて180℃で火が通るまで揚げる。 4 かいわれ大根は食べやすい大きさ、パプリカは細長く切る。 5 出汁、酢、濃い口しょうゆ、ごま油、大根おろしを混ぜ、こねぎは小さく切っておく。 6 器に野菜とかつおを盛り、ドレッシングをかけ、こねぎを散らす。	エネルギー	171	レチノール当量	34
	しょうが	1		たんぱく質	19	ビタミンB1	0.12
	こいくちしょうゆ	3		脂質	6.5	ビタミンB2	0.16
	酒	3		炭水化物	7.5	ビタミンC	25
	片栗粉	5		カリウム	456	食物繊維	0.9
	油(吸油)	5		カルシウム	27	食塩相当量	0.8
	レタス-生	20		鉄	1.7		
	かいわれ大根	5					
	パプリカ	10					
	混合出汁	5					
	酢	2					
	こいくちしょうゆ	2					
	ごま油	1					
	大根	20					
こねぎ	5						
野菜の胡麻和え	キャベツ	40	1 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でておく。 2 胡麻をすり、調味料を加える。 3 ゆでた野菜と2を和え盛り付ける。	エネルギー	49	レチノール当量	159
	にんじん	20		たんぱく質	1.9	ビタミンB1	0.05
	さやいんげん	10		脂質	2.3	ビタミンB2	0.05
	砂糖	1		炭水化物	6.5	ビタミンC	18
	こいくちしょうゆ	3		カリウム	192	食物繊維	2
	かつおだし	3		カルシウム	77	食塩相当量	0.5
	ごま-いり	4		鉄	0.7		
若竹煮	たけのこ-水煮	50	1 筍を縦2等分してから食べやすい大きさに切る。わかめは戻しておく。 2 だしに調味料を加え、ひと煮立ちしたらたけのこ煮る。 3 わかめを加えサツと煮て器に盛り付ける。	エネルギー	27	レチノール当量	2
	乾燥わかめ	2		たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.01
	かつおだし	45		脂質	0.5	ビタミンB2	0.03
	酒	3		炭水化物	3.7	ビタミンC	0
	みりん	3		カリウム	60	食物繊維	1.3
	食塩	0.3		カルシウム	14	食塩相当量	0.5
	こいくちしょうゆ	1		鉄	0.2		
	ごま油	0.3					

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
<b>合計</b>	<b>533</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>79.6</b>	<b>969</b>	<b>136</b>	<b>3</b>	<b>199</b>	<b>0.26</b>	<b>0.28</b>	<b>52</b>	<b>5.4</b>	<b>2.6</b>
<b>全エネルギーに対する割合(PFC)</b>		<b>21.0</b>	<b>16.9</b>	<b>62.1</b>									
<b>動物性たんぱく質比</b>		<b>64.6</b>											

●特徴

春が旬の鯉を竜田揚げにし、酸味のドレッシングをかけることで食欲が増進する。副菜にもキャベツやいんげん、たけのこなど春が旬の食材をふんだんに使用した。また、ゴマやごま油を使用することで風味よく仕上げ減塩効果がある。野菜の胡麻和えに使用しているキャベツにはビタミンCやビタミンUが豊富で、かつイソチオシアネートが含まれており、抗がん作用が期待されている。ゴマ和えに使用している人参にはβ-カロテンが豊富に含まれており、皮膚や目の健康維持に効果がある。

