

# ポヌール 献立表

氏名 河野 仁美

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ごはん	精白米	150	コメをといで浸水させて、炊く。	エネルギー	249	レチノール当量	0
				たんぱく質	4.3	ビタミンB1	0.06
				脂質	0.6	ビタミンB2	0.01
				炭水化物	54	ビタミンC	0
				カリウム	62	食物繊維	0.4
				カルシウム	4	食塩相当量	0
			鉄	0.6			
わかめともやしの味噌汁	わかめ(乾)	0.5	①わかめは水で戻す。 ②にんじん、きぬさやは食べやすい大きさに切る。 ③鶏がらだし、しょうゆを加えて鍋で煮る。	エネルギー	16	レチノール当量	0
	もやし	20		たんぱく質	1	ビタミンB1	0.01
	混合だし	140		脂質	0.5	ビタミンB2	0.01
	味噌(淡辛)	6		炭水化物		ビタミンC	2
				カリウム		食物繊維	0.8
				カルシウム	20	食塩相当量	0.8
			鉄	0.4			
ヘルシー豆腐ハンバーグ	木綿豆腐	50	①ひじきを水で戻しておく。 豆腐は水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにする。 ②材料を混ぜて成型して焼く。 ③ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。 ④ケチャップとウスターソースでソースを作る。	エネルギー	227	レチノール当量	65
	鶏ひき肉	50		たんぱく質	18	ビタミンB1	0.17
	卵	13		脂質	8.7	ビタミンB2	0.22
	玉ねぎ	25		炭水化物	14	ビタミンC	48
	パン粉	15		カリウム	510	食物繊維	2.4
	こしょう	0.01		カルシウム	108	食塩相当量	1.1
	サラダ油	2		鉄	2.1		
	ひじき(乾)	1					
	片栗粉	1					
	ブロッコリー	20					
	ケチャップ	9					
	ウスターソース	5					
	キャベツ	20					
	みりん	1					
ミニトマト	15						
ほうれん草とアーモンドのサラダ	ほうれん草	30	①ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切り、ミニトマト、レタスもそれぞれ切る。 ②野菜をお皿に盛り、アーモンドとドレッシングをかける。	エネルギー	64	レチノール当量	215
	レタス	10		たんぱく質	1.3	ビタミンB1	0.03
	コーン	10		脂質	4.8	ビタミンB2	0.09
	アーモンド	1		炭水化物	5.6	ビタミンC	12
	サウザンドドレッシング	10		カリウム	315	食物繊維	1.5
				カルシウム	20	食塩相当量	1.2
			鉄	0.6			
切干大根	切干大根	15		エネルギー	64	レチノール当量	119
	人参	10		たんぱく質	1.3	ビタミンB1	0.06
	混合だし	90		脂質	0.4	ビタミンB2	0.05
	濃い口しょうゆ	4		炭水化物	11.9	ビタミンC	1
	砂糖	2		カリウム	537	食物繊維	3.5
	みりん	2		カルシウム	86	食塩相当量	0.7
				鉄	2.1		

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>620</b>	<b>25.9</b>	<b>15</b>			<b>238</b>	<b>5.8</b>	<b>399</b>	<b>0.33</b>	<b>0.38</b>	<b>63</b>	<b>8.6</b>	<b>3.8</b>
全エネルギーに対する割合(PFC)		16	22	62									
動物性たんぱく質比		40											

\* 春らしくなるよう彩り豊かな献立にしました。野菜や果物は多くの種類を使用しました。

