

ポヌール 献立表

名前 荒木 裕依

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ご飯	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		食物繊維	0.5
				カルシウム	5	食塩相当量	0
			鉄	0.2			
中華スープ	にら	15	①にらは2~3センチ幅に切り、ワカメは水に戻しておく。 ②鍋に中華だしを入れ、にら、ワカメ、もやしを入れる。 ③濃口しょうゆを入れ、味を付け、ゴマを加える。 ④最後にゴマ油を加える。	エネルギー	28	レチノール当量	44
	緑豆もやし	15		たんぱく質	2.2	ビタミンB1	0.23
	カットワカメ	0.5		脂質	1.6	ビタミンB2	0.08
	ごま(炒)	1		炭水化物	1.8	ビタミンC	4
	ゴマ油	1		カリウム	235	食物繊維	0.9
	中華だし	140		カルシウム	30	食塩相当量	0.8
	濃口しょうゆ	4		鉄	0.3		
豚のピリ辛炒め	豚もも(脂肪なし)	60	①豚肉と青梗菜は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは櫛切り、ヤングコーンは茹でておく。 ②豚肉、青梗菜、玉ねぎ、えのきをゴマ油で炒める。 ③鶏ガラだし、濃口しょうゆ、酒、みりんを加える。 ④隠し味に豆板醤と唐辛子を加え、生姜を加え、味をなじませる。	エネルギー	149	レチノール当量	56
	玉ねぎ	30		たんぱく質	14.3	ビタミンB1	0.6
	青梗菜	30		脂質	6.8	ビタミンB2	0.19
	豆板醤	1		炭水化物	6.4	ビタミンC	12
	ヤングコーン	20		カリウム	417	食物繊維	1.5
	ゴマ油	3		カルシウム	45	食塩相当量	0.8
	濃口しょうゆ	4		鉄	1		
	とうがらし(粉)	0.2					
	しょうが(おろし)	3					
	みりん	2					
	鶏ガラだし	1					
酒	3						
菜の花のナムル	菜の花	30	①菜の花は食べやすい大きさ、人参は千切り、キャベツはざく切りにし塩茹でする。 ②菜の花と人参の水気をよく切り、穀物酢、みりん、砂糖を入れよく混ぜる。	エネルギー	39	レチノール当量	191
	にんじん	20		たんぱく質	2.1	ビタミンB1	0.07
	濃口しょうゆ	3		脂質	0.1	ビタミンB2	0.11
	塩	0.2		炭水化物	8.3	ビタミンC	52
	みりん	2		カリウム	243	食物繊維	2.3
	穀物酢	2		カルシウム	67	食塩相当量	0.7
	砂糖	2		鉄	1.1		
	キャベツ	30					
野菜の中華風ピクルス	だいこん	30	①材料はそれぞれ短冊切りにする。 ②大根、にんじん、レンコンは茹でる。 ③穀物酢、砂糖、濃口しょうゆを合わせ、野菜を和える。 ④最後にごま油を混ぜる。	エネルギー	50	レチノール当量	106
	にんじん	15		たんぱく質	0.9	ビタミンB1	0.04
	きゅうり	15		脂質	1.1	ビタミンB2	0.02
	れんこん	20		炭水化物	9.4	ビタミンC	16
	穀物酢	5		カリウム		食物繊維	1.3
	砂糖	3		カルシウム	20	食塩相当量	0.3
	濃口しょうゆ	2		鉄	0.3		
	ゴマ油	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
合計	519	23.2	10	81.6	1174	166	2.8	398	0.97	0.41	84	6.5	2.7
全エネルギーに対する割合(PFC)		18.8	17.5	63.7									
動物性たんぱく質比		53.1											

