

1食 786kcal の食事事例



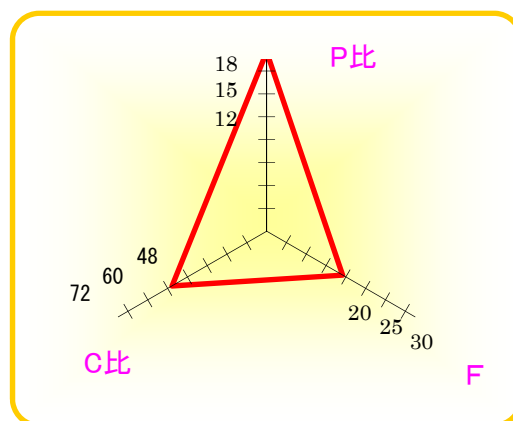
- 主食 筍強飯
- 汁物 とうがんの吉野汁
- 主菜 初がつおのみぞれたたき
- 副菜① 春菊の胡麻和え
- 副菜② 空也蒸し

1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	786kcal
たんぱく質	48.1g
脂質	17.5g
カルシウム	360mg
鉄	6.2mg

ビタミンA	221 μg
ビタミンB1	0.50mg
ビタミンB2	0.53mg
ビタミンC	55mg
コレステロール	177mg
食物繊維	8.1g
食塩	5.2g

PFC 比率 (%)



主食 筍強飯



材料 (1人分)

粳米 (うるち)	45g
糯米 (もち)	45g
水	113g
塩	0.6g
鶏むね肉	30g
茹でたけのこ	30g
生しいたけ	6g
みりん	5g
醤油	5g
だし汁	10

作り方

- ① 米をとぎ、水加減をして 30 分以上浸漬する。
- ② 鶏肉は、1cm 角切り、たけのこは短冊切り、しいたけは千切りにし、さっと下煮しておく。
- ③ 米の浸漬水を沸騰させ、その中に米、塩、具を入れ、炊く。

* 湯炊き：浸漬水沸騰→米、塩、具（沸騰が続く程度の弱火）20 分→消火→蒸らし 15 分

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
404kcal	13.0g	4.4g	1.4g

汁物 とうがんの吉野汁



材料（1人分）

煮汁	冬瓜	50g
	だし汁	75g
	濃口しょうゆ	1g
	食塩	0.5g
	みりん	9
	長ネギ	15g
吉野汁	しょうが	少々
	だし汁	180g
	食塩	1g
	濃口しょうゆ	1.5g
	片栗粉	0.8

作り方

- ① 冬がんに下茹でをして、煮汁で煮る。ねぎは 4cm 長のさらしねぎに、しょうがはすりおろす。
- ② 吉野汁を作る。
- ③ 椀に冬瓜を入れ、吉野汁を張り、ねぎとしょうがを飾る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
44kcal	1.3g	0.1g	2.1g

主菜 初かつおのみぞれたたき



材料 (1人分)

初かつお (生)	75g
大根	100g
あさつき	少々
しょうが	少々
青じそ	1枚
みょうが	少々
レモン	1/8個

作り方

- ① かつおは皮目を軽く焼き、裏返してさっと炙る。氷水にとる。平づくりにする。
- ② 大根おろし、アサツキ (小口切り)、青紫蘇 (千切り) をのせ、包丁の平で軽くたたき、器に盛り、レモン汁をかける。
- ③ 醤油 (分量外) につけて供す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
110kcal	19.9g	0.6g	0.1g

副菜① 春菊の胡麻和え



材料 (1人分)

春菊	45g
練りごま	大1
砂糖	4g
みりん	4g
濃口しょうゆ	3g

作り方

- ① 塩少々を入れた熱湯で硬めに茹で、冷水にとり、しっかり絞る。4cm長さに切る。
- ② あえ衣の材料を混ぜる。
- ③ 春菊をあえ衣であえ、白すり胡麻をかける。(供する直前にあえること)

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
127kcal	4.3g	8.3g	0.5g

副菜② 空也蒸し



材料 (1人分)

絹ごし豆腐	小 1/4 丁
卵	20g
煮出し汁	だし汁 63g
	食塩 0.5g
	砂糖 1.8g
	ぎんなん 2個
大正えび	小 1 尾
かけあん	だし汁 20g
	濃口醤油 1.3g
	食塩 0.2g
	砂糖 0.8g
	片栗粉 0.8g

作り方

- ① 豆腐は小1丁を4等分し、器に盛る。
- ② 煮出し汁は塩、砂糖で調味して冷まし、割りほぐした卵を混ぜ裏ごしし、器に注ぐ。
- ③ 器を蒸し器に入れ、10分弱火で蒸す(90℃)。
- ④ ぎんなんは皮を除き、塩ゆでする。
- ⑤ 大正えびは塩ゆでする。
- ⑥ 蒸し上がった豆腐の上に、ぎんなん、大正えびを盛りかけあんをかけ、木の芽(又はゆず)を飾る。
- ⑦ 煮出し汁に調味料を加え加熱し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
102kcal	9.6g	4.2g	1.1g