

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					
海老とブロッコリーのカラフル中華炒	しばえび-生	40	①海老は背ワタを取り、背に切り込みを入れる。 ②たけのこは短冊切り、パプリカは細切り、玉ねぎはくし切りにする。 ③きくらげは水で戻しておく。 ④しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。 ⑤熱したフライパンに大豆油とごま油をいれ、しょうがとにんにくを炒める。 ⑥海老や野菜も入れ炒める。 ⑦卵を回し入れる。 ⑧鶏がらだしや調味料を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。	エネルギー	158	レチノール当量		66		
	ブロッコリー	50		たんぱく質	14.5	ビタミンB1		0.14		
	たまねぎ	30		脂質	6.5	ビタミンB2		0.3		
	たけのこ-水煮	30		炭水化物	11.5	ビタミンC		81		
	きくらげ-乾	2		カリウム	498	食物繊維		5.2		
	大豆もやし	20		カルシウム	75	食塩相当量		1.3		
	パプリカ-赤	10		鉄	2.5					
	鶏卵	15								
	しょうが	0.5								
	にんにく	0.5								
	鶏がらだし	50								
	こいくちしょうゆ	4								
	食塩	0.3								
	ごしょう	0.02								
	酒	3								
	片栗粉	2								
	大豆油	2								
ごま油	2									
中華スープ	こまつな	15	①小松菜とえのきたけを3cmのざく切りにする。じゃがいもは一口大に切る。 ②鶏がらだしにえのきたけとじゃがいもを入れる。 ③食塩としょうゆで味を調える。 ④色が変わらないように、最後に小松菜を入れる。	エネルギー	27	レチノール当量		39		
	えのきたけ	10		たんぱく質	2.4	ビタミンB1		0.08		
	じゃがいも	15		脂質	0.3	ビタミンB2		0.16		
	鶏がらだし	130		炭水化物	4.1	ビタミンC		11		
	食塩	0.2		カリウム	267	食物繊維		0.9		
	こいくちしょうゆ	3		カルシウム	29	食塩相当量		0.8		
				鉄	1.3					
さっぱり春雨の酢の物	はるさめ乾	6	①春雨とわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。 ②きゅうりとにんじんは太めの千切りにする。 ③にんじんをさっとゆでる。 ④春雨、きゅうり、にんじんを調味料であえる。	エネルギー	52	レチノール当量		85		
	きゅうり	20		たんぱく質	0.6	ビタミンB1		0.01		
	にんじん	10		脂質	2.1	ビタミンB2		0.02		
	わかめ-乾	0.5		炭水化物	7.6	ビタミンC		3		
	(三杯酢)			カリウム	108	食物繊維		0.9		
	穀物酢	4		カルシウム	14	食塩相当量		0.5		
	こいくちしょうゆ	3		鉄	0.2					
	みりん	1								
ごま油	2									
スナッPEndウの胡麻和え	きゃべつ	30	①スナッPEndウときゃべつをゆでる。 ②調味料と混ぜ合わせる。	エネルギー	41	レチノール当量		8		
	スナッPEndウ	20		たんぱく質	1.6	ビタミンB1		0.05		
	車糖・上白糖	3		脂質	1.2	ビタミンB2		0.04		
	こいくちしょうゆ	3		炭水化物	7.2	ビタミンC		21		
	ごま-すり	2		カリウム	112	食物繊維		1.3		
				カルシウム	44	食塩相当量		0.4		
				鉄	0.5					

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	530	22.8	10.5	86	1028	168	4.6	198	0.31	0.54	117	8.7	3
全エネルギーに対する割合(PFC)		17.2	17.9	64.9									
動物性たんぱく質比		40.90%											

献立のポイント

ブロッコリー、たけのこ、スナッPEndウなど春が旬の食材をふんだんに使用した献立です。主菜は野菜をたくさん入れ低カロリーながらボリューム感をだしました。

