

今日のメニュー

(2010.5.27)

料理名	食品名	可食量 (g)	メモ	料理名	食品名	可食量 (g)	メモ		
三色井	米	90	①ごはんは常法で炊く。ごはん約 200g。	すまし汁	だし汁	120	①はんぺんは小さく四角に切る。		
	水	125			だし昆布	1		②わかめは戻し、三つ葉は刻む。	
	板のり	0.5			かつおぶし	2		③だし汁を火にかけ調味する。	
	サラダ油	2			塩	0.6		④椀に具材をいれ、汁を注ぐ。	
	鶏挽き肉	40	②鍋に油を熱し、挽き肉をいため、砂糖・濃口醤油・酒・生姜汁で味をつける。		薄口醤油	1.2	①鍋にカラギーナン・砂糖を入れて混ぜ、牛乳・練りごまを加え、火にかけ、煮溶かす。		
	濃口醤油	4			はんぺん	10		②ゼリー型に流し、冷し固める。	
	酒	2			カットわかめ	0.5		③器に盛りフルーツを添える。	
	生姜	3	みつば		2	①鍋にカラギーナン・砂糖を入れて混ぜ、牛乳・練りごまを加え、火にかけ、煮溶かす。			
	サラダ油	2	ごまゼリー		カラギーナン		1.2	②ゼリー型に流し、冷し固める。	
	卵	40			砂糖		7		③器に盛りフルーツを添える。
	砂糖	2			牛乳	70			
	塩	0.4			練りごま	7			
	きぬさや	25			③鍋に油を熱し調味した卵を加え、そばろ状にする。	キウイフルーツ	8	①鍋にカラギーナン・砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加え、火にかけ、煮溶かす。紅茶を煮出す。	
	濃口醤油	2				ゴールデンキウイ	8		②ゼリー型に流し、冷し固める。
砂糖	1	アメリカンチェリー		8	③器に盛りフルーツを添える。				
酒	1.5	④きぬさやをゆでて、太めの斜め切りにし、調味する。		カラギーナン		1.2	①鍋にカラギーナン・砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加え、火にかけ、煮溶かす。		
紅しょうが	3			砂糖		7		②ゼリー型に流し、冷し固める。	
じゃこの和風サラダ	トマト	50		⑤のりを炙ってもみのりにする。	デザート(選択)	牛乳			80
	アスパラ	15				⑥器にご飯を盛り、のりを散らし上具を盛る。紅しょうがを置く。	キウイフルーツ		8
	サニーレタス	10		ミルクティーゼリー			1/5袋	③器に盛りフルーツを添える。	
	しらす干し	5		薄口醤油		2.5	①トマトは薄切り。		
	酢	5		砂糖		0.5			②アスパラは斜めに切りゆでる。
	薄口醤油	2.5	サラダ油	2		③しらす干しはオーブンで焼く。			
	砂糖	0.5	ミルクティーゼリー	カラギーナン				1.2	
サラダ油	2	砂糖		7	②ゼリー型に流し、冷し固める。				
		牛乳		80			③器に盛りフルーツを添える。		
		紅茶ティーバック		1/5袋					
		キウイフルーツ		8					
					ゴールデンキウイ	8			
					アメリカンチェリー	8			

栄養素等量

献立構成		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
主食+主菜	三色井	522	20.2	12.3	77.6	43	1.8
副菜	じゃこの和風サラダ	48	3.0	2.3	4.1	40	0.7
汁物	すまし汁	13	1.5	0.1	1.9	10	1.1
デザート 選択	①ごまゼリー	128	4.0	6.3	15.1	168	0
	②ミルクティーゼリー	94	2.9	3.1	14.3	95	0
合計	①ごまゼリーの場合	711	28.7	21.0	98.7	261	3.6
	②ミルクティーゼリーの場合	677	27.6	17.8	97.9	188	3.6
適正範囲		620~740	17~34	15~22		210程度	

コメント(作る側の思い)

三色井は、彩りもよく食欲をそそり、ごはんとお上具を合わせて**主食+主菜**になります。ごはんの上にも**みのり**を散らし、ひと工夫しました。和風サラダは夏野菜を用い、Caを多く含む**じゃこ**を散らしました。

また、**デザート**の選択を取り入れ、食べる人の気持ちを考えた**食事づくり**をめざしました。

彩り、味、栄養のバランスを考えた**“明日の元気”**につながる食事です。

