



本日のメニュー

(2020.12.02)

料理名	食品名	可食量(g)	メモ	料理名	食品名	可食量(g)	メモ		
飯	米	80	米をとぎ、分量の水で炊く。ごはん約180g	ひじきの胡麻マヨネーズ和え	乾ひじき	2	ひじきを水で戻し、サツとスチコンにかけ。人参を3cm長さの千切りにし、スチコンでスチームする。コーン、枝豆の水気を切り、調味料を合わせて、材料を和え味をなじませる。		
	水	120			枝豆	15			
豆腐ハンバーグと和風きのこソース	鶏ひき肉	20	れんこんは食感が残る程度のみじん切りにし、木綿豆腐は水を切っておく。パン粉を牛乳に浸し、生姜はすりおろしておく。鶏ひき肉、れんこん、豆腐と調味料、牛乳に浸したパン粉をボールに入れ混ぜた後、形を作る。スチコン(オープン)230℃で10分程度焼く。しめじは小房に分け、水、醤油、みりん、食塩で煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつけソースを作る。サニーレタスはちぎり、ハンバーグと一緒に盛りつける。		マヨネーズ	5			
	レンコン	20			濃口醤油	1			
	木綿豆腐	70			いりごま	3			
	普通牛乳	5			上白糖	2			
	パン粉	5			具だくさん味噌汁	かつお昆布だし		120	大根、じゃがいもはちちよう切り。ごぼうは斜め薄切り。かぼちゃは薄切り。ネギは小口切りにする。じゃがいもと、かぼちゃと一緒にスチコンでスチームしておく。加熱しだしに大根、ごぼうを加える。火が通ったら味噌を溶き入れる。出来上がった味噌汁を入れネギを散らす。
	鶏卵	7				大根		20	
	食塩	0.5				ごぼう		5	
	こしょう	0.05				かぼちゃ		10	
	生姜	1		じゃがいも		10			
	しめじ	20		小葱		2			
濃口醤油	5	小麦みそ	8						
みりん	5	白玉団子・フルーツ	白玉粉	10		白玉粉に豆腐を崩し入れ、丸めて熱湯に入れ茹でる。浮かび上がって1~2分したら冷水に取る。キウイフルーツを切り缶詰みかんと茹で小豆と白玉と一緒に盛り付ける。			
食塩	0.03		ソフト豆腐	15					
水	40		小豆	15					
片栗粉	3		温州みかん缶詰	10					
水	3		キウイフルーツ	10					
サニーレタス	10								

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 飯	286	4.9	0.7	62.1	4	0.0
主菜 豆腐ハンバーグ ～和風きのこソース～	165	11.3	6.8	14.2	86	1.5
副菜 ひじきの胡麻マヨネーズ和え	99	3.1	6.4	8.6	70	0.4
汁物 具だくさん味噌汁	42	1.7	0.4	8.3	21	1.0
デザート 白玉団子・フルーツ	90	1.1	0.7	17.1	20	0.0
合計	682	23.3	15.0	111.7	201	2.9
適正範囲	620~740	17~34	15~22		210程度	3.0未満

*栄養素エネルギー比：たんぱく質 14% (13~20%) 脂質 20% (20~30%) 炭水化物 65% (50~65%)

*野菜の量は 120g (緑黄色 37g+淡色 83g) 1日の目標量は 350g (緑黄色 120g+淡色 230g)

コメント

今回は豆腐ハンバーグをメインとしたヘルシーな和風献立です。ソースは甘辛く誰でも食べやすい味に仕上げました。豆腐、ひじき、ごまを使うことにより沢山のカルシウムが摂取できるメニューとなっております。副菜だけではなく汁物からも野菜を積極的に食べれるように工夫しました。デザートに豆腐を入れているのももちもち感が楽しめます♪

