



本日のメニュー

(2020.12.16)



料理名	食品名	可食量(g)	メモ	料理名	食品名	可食量(g)	メモ	
ご飯	米	80	ご飯は炊飯器で炊く	三色ナムル	もやし	20	小松菜を2~3cmに切り人参は皮をむいて細切りにする。小松菜、人参、もやしをｽﾌﾟﾝで4分加熱し、水気を絞る。ゴマを煎り、調味料・野菜・ごまを和え、味をなじませる。	
	水	110			小松菜	40		
ヘルシーチキン南蛮	鶏むね肉(皮なし)	80	鍋に水、酢を入れゆで卵を作る。たまねぎをみじん切りし100℃3分でスチームする。トマトを8等分、キャベツを千切りにする。ポウルにゆで卵、玉ねぎ、マネズ、ヨーグルト、塩ｺｼｮｳを入れﾀﾙﾀﾙｽｰｽを作る。ﾊｯﾄに塩ｺｼｮｳを振って鶏肉をのせ、上から塩ｺｼｮｳを振る。ﾋﾞﾆｰﾙ袋におにくをいれ、片栗粉をまぶす。ﾌﾞﾗﾝﾈｯﾄに鶏肉を並べてｽﾌﾟﾚｰｵｲﾙをかけ、ｺﾝﾋﾞ220℃で12分加熱する。甘酢を鍋に合わせ沸騰させる。鶏肉をくぐらせ、3~4等分にす。お皿に、トマト、キャベツ、鶏肉、を盛り付け、ﾄﾚｯｼﾝｸﾞとﾀﾙﾀﾙｽｰｽをかける。		中華風スープ	にんじん		10
	食塩	0.1				ごま油		1.8
	こしょう	0.01				濃口醤油		3
	片栗粉	4				酢		2
	ｽﾌﾟﾚｰｵｲﾙ	1				上白糖		2
	濃口醤油	4				卵		1
	酢	3				だいこん		40
	上白糖	3				きくらげ		2
	卵	8		ﾛｰｽﾄﾊﾑ		8		
	酢(卵ゆでる用)	0.4		葉ねぎ		1		
	玉ねぎ	10		水	150			
	マヨネーズ	10		鶏がらスープの素	1.4			
ヨーグルト	6	黒ｺｼｮｳ	0.01					
食塩	0.2	黒ごまプリン	黒練りごま	4.5	付けｶﾞｰと上白糖を鍋に入れる。黒練りごまをポウルにいれ、少量ずつ牛乳を入れて混ぜ、鍋に入れ火にかける。2分くらい加熱したら素早く型に流し込み冷蔵庫で冷やす。いちごを薄くｽﾗｲｽし、いちごとｷﾞｰﾙを盛りつける。			
こしょう	0.02		イナアガー	1.3				
トマト	20		普通牛乳	80				
キャベツ	20		上白糖	5				
ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	2		いちご	10				
			チャービル	1枚				

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 ごはん	286	4.9	0.7	62.1	4	0.0
主菜+副菜 1 ヘルシーチキン南蛮	231	20.9	11.2	10.7	29	1.3
副菜 2 三色ナムル	45	1.5	2.5	4.9	86	0.4
汁物 中華風スープ	30	1.8	1.2	3.8	18	0.9
デザート 黒ごまプリン	107	3.6	5.8	11.4	118	0.1
合計	699	32.6	21.4	92.8	255	2.7
適正範囲	620~740	17~34	15~22	99前後	210程度	3.0未満

*栄養素エネルギー比：たんぱく質 19% (適正範囲 13~20%)、脂質 28% (20~30%)、炭水化物 53% (50~65%)
 *野菜の量は 161g (緑黄色野菜 70g+その他の野菜 91g) 1日の目標量は 350g (緑黄色野菜 120g+その他の野菜 230g)

コメント

本日は、ヘルシーチキン南蛮をメインにした折衷料理です。各種栄養素をバランスよく摂取するため、ナムルやスープ、チキン南蛮の付け合わせに野菜をふんだんに使用しました。チキン南蛮は揚げずにｽﾌﾟﾚｰｵｲﾙをかけて焼き、タルタルソースは、ヨーグルトを入れることで、脂質を抑えました。また、鶏肉の皮を取りエネルギーを減らしました。たんぱく質やビタミン、カルシウムを適度に摂取しつつ、脂質やエネルギーを可能な限り抑えた食事です。

