



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	炊上がりご飯 180g 程度	クリスマスサラダ	レタス	20	①レタス、水菜は食べやすいサイズに切り、赤ピーマンはスライスする。 ②マカロニをゆでる。 ③器に野菜を盛り、マカロニをトッピングし、ケースに入れたドレッシングを添える。		
	水	120			サニーレタス	15			
鮭のグラタン風	鮭(1切れ)	60	①鮭を2等分にして塩・こしょうで下味し、スチコンコンビ 200℃で焼く。 ②じゃがいもは拍子木切りにしてスチコンスチームで加熱する。 ③玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、スチコンコンビ 150℃で加熱する。 ④②③をあわせ塩、こしょうをする。 ⑤ホワイトソース(ベシャメルソース)を作る。 ⑥紙ケースに④を広げ、①をのせ、ホワイトソースをかける。チーズ、パン粉を散らしスチコンコンビ 220℃で10分程度焼く。 ⑦付合せ野菜は食べやすい大きさにしてスチコンスチームで加熱する。		白菜スープ	水菜		10	
	塩	0.3				赤ピーマン		5	
	こしょう	少々				リボンマカロニ		2個	
	じゃがいも	30				ノオイトレツツグ		8	
	玉ねぎ	15				白菜		白	40
	しめじ	10						玉ねぎ	10
	塩	0.3						ベーコン	7
	こしょう	少々						水	150
	バター	4		コンソメの素			1.5		
	小麦粉	6		ハーブソルト			0.3		
牛乳	80	乾燥パセリ	少々						
コンソメの素	0.8	豆乳ココアプリン	粉ゼラチン	1.5					
こしょう	少々		水	8					
ピザ用チーズ	8		無調整豆乳	50					
パン粉	2		ミルクココア	8					
ブロッコリー	20		生クリーム	3					
にんじん	20		いちご	1/4ヶ					
			ヒイラギの葉	1枚					

レシピは大量調理用の作り方で大まかに記載しています  
ご飯量の選択制(3段階)を取り入れています ⇒ 詳細は裏面

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 鮭のグラタン風	266	20.6	11.3	20.1	167	1.5
副菜 クリスマスサラダ	32	2.5	0.3	8.7	36	0.3
汁物 白菜スープ	41	1.4	2.9	2.8	20	1.0
デザート 豆乳ココアプリン	76	3.8	2.9	8.5	25	0.1
合計	701	33.2	18.0	102.1	252	2.9
適正範囲	620-740	22-34	15-23	(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 23% (20~30%)、炭水化物 58% (50~65%)  
\*野菜の量は 155g (緑黄色野菜 70g+淡色野菜 85g)、1日の目標量は 350g (緑黄色 120g+淡色 230g)

**コメント**

本日は、魚を主菜にした洋風献立です。主菜は、鮭と野菜等をグラタン風に仕上げボリュームをもたせました。サラダはリース風に盛り付け、スープは白菜を主に使い、ベーコンでコクをプラスしました。デザートは豆乳とココアを組み合わせ、苺やヒイラギを添えることでクリスマスの演出をしました。

油の使用(バター4gのみ)を抑えた調理法にすることで、エネルギー量・脂質量を調整し、栄養バランスのよい食事に仕上げました。不足しがちなカルシウムと野菜(155g)も十分に摂取できます。

