



献立名

- ・赤飯
- ・刺身の盛り合わせ
- ・鶏唐揚げ
- ・炊き合わせ
- ・清汁
- ・フルーツ

栄養価

エネルギー	904	kcal	レチノール	25	μg
タンパク質	54.0	g	α-トコフェロール	3.7	μg
脂質	35.2	g	β-トコフェロール	0.1	μg
炭水化物	88.9	g	γ-トコフェロール	6.2	μg
カルシウム	258	mg	δ-トコフェロール	2	μg
リン	761	mg	ビタミンD	3.1	μg
鉄	5.4	mg	ビタミンB1	0.32	mg
マグネシウム	146	mg	ビタミンB2	0.27	mg
食物繊維	5.8	g	ビタミンC	44	mg
食塩	4.7	g			

従来のビタミンE表示は上記α-トコフェロール～δ-トコフェロール表記とする。

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米	60 g
もち米	10 g
あずき (乾)	8 g
並塩	0.1 g
料理酒	3 g
黒ごま (いり)	0.1 g
並塩	0.2 g
桜の塩漬	0.8 g

作り方

- ①前日にもち米と小豆を洗って水に漬ける。
- ②小豆を少し硬めにもどす。
- ③米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- ④桜の塩漬を赤飯の上に盛りつける。

刺身の盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
鯛	20 g
かんぱち	50 g
だいこん	2 g
しそ	1 g
紅立	1 g
練りわさび	3 g
たまりしょうゆ	5 g

作り方

- ①魚を水洗いし、3枚におろして皮をひき、刺身をひく。
- ②つまを盛りつけ、しそを敷き、かん
- ③紅立を添え、わさびを盛り、たまり

鶏唐揚げ

分量

材料名	1人分(g)
鶏もも (皮付き生)	60 g
サラダ油	5 g
しょうが (おろし)	1 g
片栗粉	5 g
料理酒	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
上白糖	2 g
並塩	0.1 g
サニーレタス	7 g
ミニトマト	8 g
マヨネーズ	5 g
レモン	6 g

作り方

- ①鶏ももを料理酒、こいくちしょうゆ、上白糖、並塩、しょうがで作った合わせ調味料に10分漬けこむ。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③サニーレタスを敷き、②とマヨネーズを盛りつける。
- ④ミニトマトと薄切りしたレモンを添える。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
減塩こうや豆腐	40 g
六角さといも	35 g
一口にしん昆布巻き	15 g
ふき (ゆで)	9 g
人参ねじり梅	11 g
うすくちしょうゆ	2 g
出汁	20 g
みりん	2 g

作り方

- ①さといもとふきは一度下茹でし、出汁で炊く。
- ②こうや豆腐をもどし、出汁で炊く。
- ③人参を出汁で炊く。
- ④既製品の昆布巻きと、①～③をそれぞれ盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
にんじん	0.5 g
たまご豆腐	10 g
根みつば	0.2 g
うすくちしょうゆ	3 g
並塩	0.2 g
顆粒和風だし	1 g
水	150 g

作り方

- ①にんじんの型を抜き、下茹でし、出汁に浸ける。
- ②たまご豆腐をカットする。
- ③椀に①、②とみつばを入れ、汁を入れる。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
いちご	38 g
パセリ	1 g

作り方

- ①いちごは次亜塩素酸で消毒した後、ヘタをカットする。
- ②①をパセリとともに盛りつける。