



献立名

- ・すいかチキンライン・なすとピーマンの炒め物
- ・カクテルサラダ ・コーンスープ
- ・和菓子

栄養価

エネルギー	921	kcal	レチノール活性	145	μg
タンパク質	21.5	g	α-トコフェロール	4.7	μg
脂質	25.1	g	β-トコフェロール	0.2	μg
炭水化物	148.1	g	γ-トコフェロール	12.9	μg
カルシウム	117	mg	δ-トコフェロール	2.4	μg
リン	349	mg	ビタミンD	0.1	μg
鉄	4.1	mg	ビタミンB1	0.27	mg
マグネシウム	93	mg	ビタミンB2	0.30	mg
食物繊維	5.1	g	ビタミンC	40	mg
食塩	4.4	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。

すいかチキンライス

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	125 g
鶏もも	30
玉ねぎ	10
人参	5
レーズン	0
青のり	0.7 g
ライスクック	10 g
サラダ油	3 g
並塩	0.3 g
こしょう(混合)	0.1 g

作り方

- ①精白米を炊飯器で炊く。
- ②鶏もも肉は細切りに、玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ③フライパンに油を敷き②を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④①を少し残し、②に加えライスクック
- ⑤④で残しておいたご飯をボウルに
- ⑥④・⑤を型に入れ、すいかの形に
- ⑦⑥の上にレーズンを散らす。

なすとピーマンの炒め物

分量

材料名	1人分(g)
なす	43 g
ピーマン	20 g
人参	5 g
もやし	10 g
サラダ油	2 g
みそ	8 g
砂糖	3 g
濃口醤油	4 g
みりん	4 g
ごま油	2 g

作り方

- ①なすは乱切りにし、ピーマン、人参は
- ②フライパンに油を敷き、①を炒め調味料を加え味を調える。
- ③②にごま油をさっとかけ、器に盛り付ける。

カクテルサラダ

分量

材料名	1人分(g)
コーン	5 g
レタス	15 g
むきえび	10 g
ミニトマト	12 g
ブロッコリー	12 g
イタリアンドレッシング	8 g

作り方

- ①コーン、ブロッコリー、むきえびはさっと湯がく。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。
にしたみょうが、カットした青ねぎを①の上に盛りつける。
- ③透明のカップに②、①、ミニトマトを盛り付け、ドレッシングをかけ

コーンスープ

分量

材料名	1人分(g)
コーンスープ(粉末)	15 g
低脂肪乳	30 g
コーン	5
クルトン	5 g
パセリ(乾)	0.1 g

作り方

- ①コーンはさっと茹でる。
- ②スープカップに①、クルトンを入れる。
- ③鍋で低脂肪乳を温め、粉末のコーン
- ④③を②に注ぎ入れ、パセリをかける。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
西瓜の練り切	31 g

作り方

- ①皿に盛りつける。