



献立名

- ・赤飯
- ・トマトサラダ
- ・野菜スープ
- ・エビフライ
- ・ナポリタン
- ・デザート

栄養価

エネルギー	507	kcal	レチノール	0	μg
タンパク質	12.4	g	α-トコフェロール	1.3	μg
脂質	11	g	β-トコフェロール	0.1	μg
炭水化物	84.9	g	γ-トコフェロール	3.8	μg
カルシウム	42	mg	δ-トコフェロール	1.6	μg
リン	211	mg	ビタミンD	0	μg
鉄	2.9	mg	ビタミンB1	0.14	mg
マグネシウム	41	mg	ビタミンB2	0.06	mg
食物繊維	5.2	g	ビタミンC	22	mg
食塩	1.5	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(うるち米)	60 g
精白米(もち米)	10 g
あずき(乾)	8 g
並塩	0.3 g
清酒(普通)	3 g
黒ごま(いり)	0.3 g
並塩	0.2 g

作り方

- ①前日にもち米と小豆を洗って水に漬ける。
- ②①の小豆と戻し汁を火にかけ、少し硬めに茹でる。
茹で上がったら、戻し汁を容器にとり、冷ます。
- ③米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。

エビフライ

分量

材料名	1人分(g)
えびフライ	40 g
サラダ油	8 g
ブロッコリー(冷凍)	20 g
ロースハム	2 g
タルタルソース	5 g
レモン(全果生)	3.5 g
シャトーキャロット	20 g
ブリス桜漬	8 g

作り方

- ①エビフライをフライヤーで揚げる。
- ②①にレモンとタルタルソースを飾り、シャトーキャロットのグラッセを添える。
- ③ブロッコリーの紫陽花を作る。ロースハムを花びらの型で抜く。
- ④塩水で茹でたブロッコリーにマヨネーズを塗り、③のロースハムを散りばめ、紫陽花の花に見立てる。

トマトサラダ

分量

材料名	1人分(g)
トマト	70 g
コーン(冷凍)	5 g
きゅうり	15 g
ダイスポテト	20 g
チャービル	0.1 g
マヨネーズ	6 g
並塩	0.1 g
こしょう(混合)	0.01 g
エンダイブ	5 g

作り方

- ①トマトはヘタの部分をスライスして取り、中身をくり抜きカップにする。
- ②コーンとダイスカットしたきゅうりとポテトを、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けして①の中に詰める。
- ③上にチャービルをあしらひ、エンダイブを添える。

ナポリタン

分量

材料名	1人分(g)
鶏卵	10 g
焼きナポリタン	50 g
パセリ	1 g

作り方

- ①卵は茹でて、黄身と白身を分け、細かくつぶしてフレーク状にする。
- ②ナポリタンパスタを作る。
- ③②の上に①をトッピングし、パセリを添える。

野菜スープ

分量

材料名	1人分(g)
ミックスベジタブル	5 g
ぶなしめじ	8 g
たまねぎ	10 g
パセリ(乾)	0.01 g
顆粒コンソメ	1 g
水	150 g

作り方

- ①ぶなしめじはいしづきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ②玉ねぎはスライスする。
- ③鍋に水とコンソメを煮立てて①②とミックスベジタブルを入れスープを作る。
- ④スープ皿に盛り付け、パセリを振る。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
カットゼリー	50 g
ペパーミント	0.1 g
チェリー缶(4号缶)	5 g

作り方

- ①器に食べやすい大きさにカットしたゼリーを入れる。
- ②ミントの葉とチェリーをあしらう。