



献立名

- ・生姜ごはん
- ・鮎の塩焼き
- ・長芋とイカの和え物
- ・菜園
- ・清汁
- ・和菓子
- ・ビールゼリー

栄養価

エネルギー	639	kcal	レチノール	308	μg
タンパク質	36.2	g	α-トコフェロール	6.4	μg
脂質	15.8	g	β-トコフェロール	0.1	μg
炭水化物	85.7	g	γ-トコフェロール	2.5	μg
カルシウム	369	mg	δ-トコフェロール	1.2	μg
リン	536	mg	ビタミンD	7.2	μg
鉄	3.1	mg	ビタミンB1	0.35	mg
マグネシウム	129	mg	ビタミンB2	0.33	mg
食物繊維	7.2	g	ビタミンC	29	mg
食塩	4.8	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。

生姜ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70 g
新しょうが	5 g
にんじん	10 g
刻み揚げ(冷)	10 g
つきこんにやく	10 g
鶏もも	10 g
うすくちしょうゆ	10 g
料理酒	3 g
並塩	0.2 g
顆粒和風だし	0.5 g
かいわれ菜	5 g

作り方

- ①にんじん、刻み揚げを細切りにする。
- ②新しょうがを細切りにし、水にさらす。
- ③一度ボイルしたつきこんにやく、鶏ももを小さくカットする。
- ④①～③、米、合わせ調味料を混ぜ込み、炊き込む。
- ⑤消毒し、カットしたかいわれ菜を混ぜ込む。

鮎の塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
あゆ	84 g
並塩	0.3 g
はじかみ	4 g
すだち	7 g
くま笹	1 g
穀物酢	5 g

作り方

- ①あゆに串を刺し、化粧塩をし、塩を振る。
- ②①をスチームコンベクションで焼き、焼き目を均一にするため途中向きを入れ替える。
- ③さらにくま笹を敷き、①を盛り、半分にカットしたすだち、はじかみを盛る。
- ④たて酢を添える。

山芋とイカの和え物

分量

材料名	1人分(g)
ながいも	25 g
ほたるいか	17 g
だいこん	4 g
きゅうり	4 g
カットわかめ	8 g
しろさけ(イクラ)	1 g
紅立	0.1 g
レモン(全果生)	6 g
穀物酢	3 g
うすくちしょうゆ	1 g
みりん	1 g
かつお節	0.5 g

作り方

- ①ほたるいかを土佐酢で洗う。
- ②ながいもを短冊切りにする。
- ③カットわかめを下茹でし、冷ましておく。
- ④だいこんときゅうりをおろし、土佐酢と合わせてみぞれ酢にする。
- ⑤①～④を皿に盛りつける。
- ⑥天盛りとして、イクラ、紅立、薄切りしたレモンを添える。
- ⑦土佐酢をかける。

菜園

分量

材料名	1人分(g)
枝豆(冷凍)	15 g
菜園	37 g

作り方

- ①枝豆を塩ゆでする。
- ②菜園を食べやすい大きさにカットする。
- ③①、②を皿に盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
にんじん	8 g
(冷)しいたけ	10 g
たまご豆腐	15 g
木の芽	0.1 g
水	150 g
うすくちしょうゆ	3 g
並塩	0.1 g
顆粒和風だし	0.5 g

作り方

- ①型抜きしたにんじん、飾り切りしたしいたけを出汁で煮る。
- ②たまご豆腐を食べやすい大きさにカットする。
- ③椀に①、②と木の芽を入れ、汁を入れる。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
花あじさい	30 g

作り方

- ①既製品の花あじさいを皿に盛りつける。

ビールゼリー

分量

材料名	1人分(g)
りんごジュース	50 g
粉ゼラチン	1.7 g

作り方

- ①沸騰直前まで加熱したりんごジュースと水でふやかしたゼラチン混ぜ合わせ、ゼリー液を作る。
- ②ビールの泡用として①を少し残し、それ以外をカップに注いで冷やす。
- ③残しておいた①を泡だて器で泡立ててビールの泡に見立て、冷やしておいたゼリーにかける。