



献立名

- ・赤飯
- ・盛り合わせ
- ・牛肉の和風ソースがけ
- ・炊き合わせ
- ・清汁
- ・いちご・キウイ

栄養価

エネルギー	786	kcal	レチノール	67	μg
タンパク質	38.9	g	α-トコフェロール	2.3	μg
脂質	28.7	g	β-トコフェロール	0	μg
炭水化物	89.3	g	γ-トコフェロール	2.3	μg
カルシウム	170	mg	δ-トコフェロール	0.2	μg
リン	404	mg	ビタミンD	1.2	μg
鉄	4.8	mg	ビタミンB1	0.27	mg
マグネシウム	86	mg	ビタミンB2	0.45	mg
食物繊維	6.6	g	ビタミンC	59	mg
食塩	4.6	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。
- 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。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	60 g
宝楽ごぼう	60 g

作り方

- ①既製品の厚焼き玉子をカットし、スチームコンベクションで温め、盛りつける。
- ②既製品の宝楽ごぼうをスチームコンベクションで180°C14分で焼く。

牛肉の和風ソースがけ

分量

材料名	1人分(g)
和牛もも	50 g
サラダ油	2 g
並塩	0.3 g
こしょう(黒)	0.1 g
だいこん	20 g
にんじん	3 g
並塩	1 g
上白糖	3 g
酢	4 g
しそ	1 g
レモン	4 g
青ねぎ	0.3 g
ステーキソース	10 g

作り方

- ①牛ももを炒め、塩と黒こしょうで味を整える。
- ②なますをつくる。千切りした大根と人参を塩もみし、なますの汁に漬ける。
- ③しそを敷き、その上に②、①の順で盛りつける。
- ④ねぎを散らす。
- ⑤ステーキソースを添える。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
とり高野	47 g
海老艶煮	11 g
たけのこ(国産)	22 g
人参ねじり梅	12 g
菜の花(冷)	29 g
うすくちしょうゆ	3 g
みりん	2 g
顆粒和風だし	0.5 g

作り方

- ①既製品の海老艶煮を解凍する。
- ②とり高野を出汁で炊く。
- ③カットしたたけのこ人参を下茹でし、出汁で炊く。
- ④菜の花を塩茹でし、冷たい出汁に漬ける。
- ⑤①～④を盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
根みつば	0.3 g
たけのこ(ゆで)	10 g
カットわかめ	0.3 g
うすくちしょうゆ	3 g
みりん	0.2 g
顆粒和風だし	0.5 g

作り方

- ①カットわかめとカットしたたけのこを下茹でする。
- ②①とみつばを入れ、汁を入れる。

いちご・キウイ

分量

材料名	1人分(g)
いちご	33 g
キウイ	18 g
パセリ	1 g

作り方

- ①いちごとキウイを次亜塩素酸で消毒し、いちごはヘタをとり、キウイは皮をむき、カットする。
- ②①をパセリとともに盛りつける。