



献立名

- ・赤飯
- ・そうめん
- ・フルーツ
- ・かじきまぐろの照り焼き
- ・菜園

栄養価

エネルギー	629	kcal	レチノール	66	μg
タンパク質	28.7	g	α-トコフェロール	3.2	μg
脂質	8.3	g	β-トコフェロール	0.1	μg
炭水化物	106	g	γ-トコフェロール	1.9	μg
カルシウム	73	mg	δ-トコフェロール	1.6	μg
リン	394	mg	ビタミンD	4.3	μg
鉄	2.3	mg	ビタミンB1	0.29	mg
マグネシウム	92	mg	ビタミンB2	0.17	mg
食物繊維	7.2	g	ビタミンC	28	mg
食塩	3.8	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。

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)	11 g
あずき(乾)	8 g
並塩	0.5 g
料理酒	3 g
焼きのり	1 g

作り方

- ①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赤飯を団扇の型で型抜きをし、のりで作った縁、取っ手、骨組みをつける。

かじきまぐろの照り焼き

分量

材料名	1人分(g)
めかじき	49 g
なす	15 g
ししとう	4 g
生しいたけ	11 g
薄力粉(1等)	5 g
並塩	0.1 g
油	1 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
料理酒	1 g
蒲焼のたれ	3 g
ブリス桜漬	8 g

作り方

- ①めかじきは酒、みりん、こいくちしょうゆに漬け込み、スチームコンベクションで焼く。
- ②なすは輪切りに薄くカットし、塩を振って油をひき、スチームコンベクションで焼く。
- ③ししとうは素揚げする。
- ④しいたけは飾り切りし、塩を振って、スチームコンベクションで焼く。
- ⑤焼き終わった①に蒲焼のタレを
- ⑥②、⑤、③、④の順に盛りつける。
- ⑦ブリス桜漬を添える。

そうめん

分量

材料名	1人分(g)
そうめん(乾)	28 g
オクラ	10 g
刻み穴子	4 g
錦糸玉子	5 g
トマト	22 g
みょうが	2 g
青ねぎ	1 g
めんつゆ(3倍濃厚)	5 g

作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水にとる。
- ②オクラ、刻み穴子、錦糸玉子、くし切りにしたトマト、細切りにしたみょうが、カットした青ねぎを①の上に盛りつける。
- ③そうめんが固まらないように水を流し入れる。
- ④めんつゆを希釈し、器に注ぐ。

菜園

分量

材料名	1人分(g)
菜園	36 g
えだまめ(冷凍)	18 g
サラダえび	14 g
酢みそ	1 g

作り方

- ①菜園を1/8にカットする。
- ②枝豆を塩ゆでする。
- ③サラダえびは解凍する。
- ④菜園、枝豆、サラダえびの順に盛りつける。
- ⑤菜園の上に酢みそを添える。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
ぶどう	32 g
オレンジ	24 g
パセリ	1 g

作り方

- ①ぶどうとオレンジを水洗いし、ぶどうは房から外し、オレンジは1/8にカットする。
- ②①をパセリとともに盛りつける。