



献立名

・七草粥

・盛り合わせ

栄養価

エネルギー	414	kcal
タンパク質	23.3	g
脂質	9.6	g
炭水化物	56.9	g
カルシウム	89	mg
リン	235	mg
鉄	2.2	mg
マグネシウム	39	mg
食物繊維	1.9	g
食塩	7.4	g

レチノール活性	80	μg
α-トコフェロール	0.6	μg
β-トコフェロール	0.0	μg
γ-トコフェロール	0.8	μg
δ-トコフェロール	0.1	μg
ビタミンD	4.4	μg
ビタミンB1	0.09	mg
ビタミンB2	0.30	mg
ビタミンC	3	mg

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。

七草粥

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	50 g
七草粥 フリーズドライ	3 g

作り方

- ① 精白米を鍋に入れ、水を加え火にかけ粥を炊く。
- ② ①に七草粥フリーズドライを加え、茶碗に盛り付ける。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	60 g
大葉	1 g
ごま昆布	15 g
梅干し(塩漬)	15 g
数の子(水煮)	25 g
糸花かつお	0.1 g
いわしの梅煮	30 g
べったら漬	8 g
胡瓜の浅漬	10 g

作り方

- ① 厚焼き玉子、べったら漬、胡瓜の浅漬は食べやすい大きさに切る。
- ② 皿に大葉を敷き、ごま昆布をのせる。
- ③ ①・いわしの梅煮・数の子を盛りつける。
- ④ 数の子の上に糸花かつおを散らす。