

9月 敬老の日



献立名

- ・ 赤飯
- ・ お造り
- ・ 天ぷら盛り合わせ
- ・ 炊き合わせ
- ・ 茶碗蒸し
- ・ 和菓子

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
赤飯	精白米(うるち米)	60
	精白米(もち米)	10
	あずき(乾)	8
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま	0.3
	並塩	0.2
お造り	まだい	20
	かんばち	30
	にんじん	1
	菊花	1
	だいこん	10
	しそ	1
	紅立	0.1
天ぷら盛り合わせ	練りわさび	2
	たまりしょうゆ	5
	バナメイ尾付伸ばしえび	26
	さつまいも	20
	なす	12
	焼き竹輪	10
	ししとう	10
炊き合わせ	てんぷら粉	7
	サラダ油	7
	抹茶(茶)	0.1
	並塩	0.1
	とり高野	15
	六角里芋	20
	木の葉かぼちゃ	20
茶碗蒸し	絹さや(冷凍)	5
	寿かまぼこスライス	5
	並塩	0.1
	うすくちしょうゆ	3
	出汁	10
	上白糖	3
	みりん	3
和菓子	鶏卵	20
	鶏もも	10
	生しいたけ	5
	根みつば	3
	ぎんなん(缶)	3
	並塩	0.1
	うすくちしょうゆ	3
出汁	80	
和菓子	練り切り	29

栄養価

エネルギー	684	kcal	レチノール活性	150	μg
タンパク質	34.4	g	ビタミンE	3.5	μg
脂質	15.2	g	ビタミンD	2.2	μg
炭水化物	105.7	g	ビタミンB1	0.38	mg
カルシウム	147	mg	ビタミンB2	0.33	mg
リン	441	mg	ビタミンC	27	mg
鉄	2.4	mg	食物繊維	5.9	g
マグネシウム	99	mg	食塩	3.3	g

赤飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	60
精白米(もち米)	10
あずき(乾)	8
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま	0.3
並塩	0.2

作り方

- ①前日にもち米と小豆を洗って水に漬ける。
- ②小豆を少し硬めに戻す。
- ③米ともち米、小豆、塩を加え小豆の戻し汁で炊く。
- ④容器に盛り付け、ごま塩を振る。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
まだい	20
かんばち	30
にんじん	1
菊花	1
だいこん	10
しそ	1
紅立	0.1
練りわさび	2
たまりしょうゆ	5

作り方

- ①まだい、かんばちをそれぞれカットする。
- ②だいこんとにんじんでけんを作る。
- ③②と大葉を盛り付け、その上に①を盛りつける。
- ④菊花、紅立を盛りつける。

天ぷら盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
バナメイ尾付伸ばしえび	26
さつまいも	20
なす	12
焼き竹輪	10
ししとう	10
てんぷら粉	7
サラダ油	7
抹茶(茶)	0.1
並塩	0.1

分量

- ①ししとうはヘタをカットし、さつまいも・焼き竹輪は食べやすい大きさに、なすは茶千にカットする。
- ②伸ばしえびと①にてんぷら粉を付け180°Cの油で揚げる。
- ③抹茶と並塩を混ぜ、②と一緒に盛りつける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
とり高野	15
六角里芋	20
木の葉かぼちゃ	20
絹さや(冷凍)	5
寿かまぼこスライス	5
並塩	0.1
うすくちしょうゆ	3
出汁	10
上白糖	3
みりん	3

作り方

- ①里芋は一度下茹でし、出汁で炊く。
- ②とり高野、木の葉かぼちゃ、絹さやをそれぞれ出汁で炊く。
- ③寿かまぼこスライスと①～③をそれぞれ盛りつける。

茶碗蒸し

分量

材料名	1人分(g)
鶏卵	20
鶏もも	10
生しいたけ	5
根みつば	3
ぎんなん(缶)	3
並塩	0.1
うすくちしょうゆ	3
出汁	80

作り方

- ①卵を溶き、出汁と合わせる。
- ②鶏ももを霜降りにする。
- ③しいたけ、ぎんなん、みつば、①、②を容器に入れスチームコンベクションで蒸す。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
練り切り	29

作り方

- ①既製品の練り切りをお皿に盛りつける。