

11月 誕生日会



献立名

- ・松茸ごはん
- ・清汁
- ・秋野菜の天ぷら
- ・デザート
- ・炊き合わせ
- ・豚肉味噌炒め

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
松茸ごはん	精白米 (うるち米)	70
	松茸入りご飯の素	10
	並塩	0.2
	うすくちしょうゆ	1
	料理酒	3
秋野菜の天ぷら	さんま	60
	さつまいも	5
	しいたけ	30
	ししとう	18
	てんぷら粉	8
	サラダ油	5
	並塩	0.1
	抹茶	0.1
	炊き合わせ	木の葉かぼちゃ
高野豆腐		4
海老艶煮		80
生ふ		2
絹さや		5
うすくちしょうゆ		3
みりん		3
上白糖		3
豚肉味噌炒め	顆粒和風だし	0.5
	豚ばら	25
	たまねぎ	10
	キャベツ	35
	にんじん	5
	青ねぎ	3
	ミニトマト	10
	並塩	0.1
	みそ	2
	サラダ油	1
	うずまき海苔ロール	50
	こんにやくの白和え	20
	根みつば	3
清汁	雲丹とあおさの真丈	5
	うすくちしょうゆ	3
	並塩	0.3
デザート	顆粒和風だし	1
	みかん大福	40

栄養価

エネルギー	936 kcal	レチノール	203 μg
タンパク質	40.3 g	ビタミンE	3.9 μg
脂質	37.2 g	ビタミンD	6.9 μg
炭水化物	114.3 g	ビタミンB1	0.3 mg
カルシウム	130 mg	ビタミンB2	0.43 mg
リン	344 mg	ビタミンC	48 mg
鉄	3.1 mg	食物繊維	5.0 g
マグネシウム	82 mg	食塩	4.8 g

松茸ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
松茸入りご飯の素	10
並塩	0.2
うすくちしょうゆ	1
料理酒	3

作り方

- ①米に松茸入りご飯の素、並塩、うすくちしょうゆ、料理酒を入れよく混ぜる。
- ②①を炊く。

秋野菜の天ぷら

分量

材料名	1人分(g)
さんま	60
さつまいも	5
しいたけ	30
ししとう	18
てんぷら粉	8
サラダ油	5
並塩	0.1
抹茶	0.1

作り方

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②しいたけの軸、ししとうのヘタを切る。
- ③①②さんまにてんぷら粉を溶いた液をつけ、180°Cの油で揚げる。
- ④天ぷらを盛り付け、抹茶と並塩を混ぜ乗せる。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
木の葉かぼちゃ	20
高野豆腐	4
海老艶煮	80
生ふ	2
絹さや	5
うすくちしょうゆ	3
みりん	3
上白糖	3
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ①高野豆腐は水に浸け戻す。
- ②生ふは食べやすい大きさに切る。
- ③木の葉かぼちゃ、既製品の海老艶煮、①②はそれぞれ炊く。
- ④③を盛りつける。

豚肉味噌炒め

分量

材料名	1人分(g)
豚ばら	25
たまねぎ	10
キャベツ	35
にんじん	5
青ねぎ	3
ミニトマト	10
並塩	0.1
みそ	2
サラダ油	1
うずまき海苔ロール	50
こんにやくの白和え	20

作り方

- ①豚ばら、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、を食べやすい大きさに切る。
- ②ミニトマトを消毒する。
- ③①を炒め、味付けをする。
- ④既製品のうずまき海苔ロールはスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ⑤②③④と既製品のこんにやくの白和えを盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
根みつば	3
雲丹とあおさの真丈	5
うすくちしょうゆ	3
並塩	0.3
顆粒和風だし	1

作り方

- ①既製品の雲丹とあおさの真丈、根みつばを食べやすい大きさに切る。
- ②①の雲丹とあおさの真丈をスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ③沸騰したお湯に調味料を入れ、出汁を作る。
- ④②と①で切った根みつばをお椀に入れ③の出汁を入れる。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
みかん大福	7.5

作り方

- ①既製品のみかん大福を解凍し、お皿に盛りつける。