

“食”会食メニュー

(2人分)

令和元年12月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
手作りナゲットと 里芋の吹き寄せ あんかけ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	鶏肉むね	100		① 鶏肉は細かくきざみ ① を混ぜよくねる ② 里芋は皮をむきゆで、 ② で煮る ③ 油を熱し ① を一口大にあげる ④ ② に小麦粉をつけ揚げる ⑤ 春菊はゆで、きざむ 人参は薄切りにする しめじは一本一本はずす かまぼこはいちょう切りにする ⑥ ③ を煮立て、 ⑤ を加え ④ でとろみをつける ⑦ 器に ① 、 ② を盛り ⑥ をかけ、しょうがの すりおろしを天盛にする
	とき卵	25	1/2ケ	
	マヨネーズ	8	小2	
	塩	1.5	小1/4	
	コショウ			
	薄力粉	8	大1	
	片栗粉	2	小1/2	
	里芋	100		
	だし	400	C2	
	酒	50	大3	
	みりん	20	大1	
	砂糖	8	小2	
	塩	1.5	小1/4	
	小麦粉			
	揚げ油			
かぼちゃの 豆乳スープ ①	春菊	80		
	人参	20		
	かまぼこ	20		
	しめじ	20		
	だし	300	C1.5	
	薄口醤油	18	大1	
	酒	18	大1	
	みりん	18	大1	
	片栗粉	8	大1	
	水	30	大2	
	生姜のすりおろし			
かぼちゃの 豆乳スープ ①	かぼちゃ	80		① かぼちゃは皮を取り、玉ねぎとともに薄切りにして鍋に ① とともに入れ、やわらかく煮てミキサーにかける ② 鍋に戻し煮て豆乳を加えコショウで味をととのえる ③ 器に盛る
	玉ねぎ	30		
	水	200	C1	
	コンソメスープ	4	1ケ	
	豆乳	100	C1/2	
	コショウ			



献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
リンゴ入り コールスロー	キャベツ	80	大2 大1	① ⑤を合わせ、きざみ昆布をあえる ② リンゴは細切りにして①であえる ③ キャベツは細切りにし塩でもみ水けをしぼる ④ ②に③を加えあえる ⑤ 器に盛りパセリの葉先をのせる
	塩 リンゴ きざみ昆布 プレーンヨーグルト マヨネーズ コショウ パセリ	1 50 2 30 13		
⑤	<p>コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種。ニンジンが入っていることも多い。ほかにも赤キャベツを使ったものや、パイナップルやリンゴなど果物が入っているものなどがある。</p> <p>コールスローのドレッシングにはかつてはサラダ油と酢あるいはヴィネグレットが使われたが、現在では、地域によって差はあるものの、ほとんどの場合マヨネーズ(あるいはその代替品)が使われている。マスタードやセロリの種などさまざまな香辛料が使われることもある。食べる数時間前にキャベツをドレッシングと和え、味をなじませることが多い。</p>			



1人分の栄養価

献立名	熱量キロカロリー	蛋白質g	脂質g	塩分g
ナゲットと里芋の吹き寄せあんかけ	271	16.9	9.9	2.2
リンゴ入りコールスロー	86	7.2	5.9	0.6
かぼちゃの豆乳スープ	75	2.7	1.7	0.9
ごはん(120g)	201	3	0.3	0
計	633	29.8	17.8	3.7