

**“食”会食メニュー**

(2人分)

令和元年9月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
鶏すし	米 合せ酢 酢 砂糖 塩 鶏むね肉 ごぼう ひじき(干) 干し椎茸 だし 濃口醤油 砂糖 人参 枝豆の実 卵 潬け生姜	140 30 15 1.5 80 40 0.5 10 18 10 30 50 50	米用C1         大1 大1	① 米は洗い、炊く ② 合せ酢は合わせ、火にかけ砂糖を溶かし米に合わせ ③ 鶏は1cm角に切る ④ ごぼうはささがきにし、水にさらす ⑤ ひじきは戻し、2cm長さに切る ⑥ 干し椎茸はもどし、せん切りにする ⑦ 人参はせん切りにし、ゆでる ⑧ 枝豆はゆでる ⑨ 卵は薄焼きにし、細く切る ⑩ ①を合わせ、③、④、⑤、⑥を煮る ⑪ ②に⑩を混ぜ合わせ ⑫ 器に盛り⑨をふりかけ、漬け生姜を添える
小松菜のそぼろみそあえ	小松菜 じゃがいも パプリカ 豚ミンチ 味噌 砂糖 酒 トウバンジャン サラダ油	60 40 30 80 12 6 15 2	小2 小2 大1 小1/2	① 小松菜は茎と葉を別々に3cm長さに切る ② じゃがいもはマッチ棒の細さに切り水にさらす ③ パプリカは細く切る ④ 熱湯に①の茎、②、③、①の葉の順に入れ ざるにとり、さます ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、炒め④を加えそぼろ状 にする ⑥ ⑤で④をあえる ⑦ 器に盛る



献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
冬瓜の清し汁	冬瓜 しめじ ベーコン オクラ ④ 鶏がらスープ 水 薄口醤油 片栗粉 水	100 30 20 20 3.5 400 6 2 15	小1.5 小1 小2/3 大1	① 冬瓜は皮と綿をとり一口大に切りさっとゆでる ② しめじは1本1本はずす ③ ベーコンは細く切る ④ おくらはゆで、小口切りにする ⑤ 鍋に④を入れ、①を入れて煮て柔らかくなれば②、③を加えひと煮させて水溶き片栗粉を加え火を止める ⑥ 器に盛り、④を散らす



今日はまた真夏日です。庭の大葉、赤紫蘇が育っています。



#### 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
鶏ずし	464	21.3	5.7	2.4
小松菜のそぼろみそあえ	149	8.9	15.3	1
冬瓜の清し汁	42	3.1	1.4	1.4
計	655	33.3	22.4	4.8