

**“食”会食メニュー**

(2人分)

平成19年12月12日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
<b>鶏肉のデルモニュ</b>	鶏むね肉(皮なし)	120	60g×2枚	①鶏肉は開いて平らにし、塩、こしょうをする ②Aの人参、セロリ、パセリはみじん切りにし、パン粉と合わせる ③卵、小麦粉、水を溶き合わせる ④①に③②の順に付け、少し低めの温度で揚げる ⑤鍋に調味料Aを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑥じゃがいもは粉ふき芋にする ⑦付け合わせ用の人参はゆでる ⑧ブロッコリーは小房に分けゆでる ⑨器に⑤のソースを敷き④⑥⑦⑧を盛り合わせる
	塩	0.6		
	こしょう	少々		
	人参	10		
	セロリ	10		
	① パセリ	2		
	パン粉	20		
	トマトケチャップ	18	大1	
	トマトピューレ	36	大2	
	② スープの素	2	1/2個	
	赤ワイン	30	大2	
	水	30	大2	
	片栗粉	3	小1	
	水	5	小1	
	卵	12	1/4個	
③ 小麦粉	10	大1強		
水	10	小2		
揚げ油				
じゃがいも	100			
人参	60			
ブロッコリー	60			
<b>ベジタブルスープ</b>	キャベツ	100	①キャベツ、玉ねぎ(または白ねぎ)は適当に切る ②鍋に①、ごはん、スープの素、水を入れ煮て粗熱を取りミキサーにかける ③②を鍋に戻して熱し、牛乳を加えこしょうで味を整える ④器に盛り、あればパセリのみじん切りを散らす	
	玉ねぎ(または白ねぎ)	50		
	ごはん	10		
	スープの素	4		
	水	300		
	牛乳	100		
	こしょう	少々		
	(パセリ)			
<b>白菜のサラダ</b>	白菜	50	①白菜は芯と葉に分け、芯の部分は千切りに葉の部分は刻む ②りんご、柿は千切りにする ③しめじは1本1本はずし、乾煎りする ④芽ひじきはもどしてゆでる ⑤Dを合わせ①②③④を和える ※あれば柚子の皮の千切りを添える	
	りんご	40		
	柿	30		
	しめじ	30		
	芽ひじき(乾燥)	0.5		
	酢	45		
	砂糖	10		
	塩	1		
	粒マスタード	3		
	(柚子の皮)			

【参考】デザート コーヒーゼリー 8人分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
コーヒーゼリー	粉寒天	4		①水に粉寒天を加えしばらく置き火にかけて混ぜ沸騰してから2～3分煮続け、砂糖を加え煮溶かす ②インスタントコーヒーと砂糖を混ぜる ③②に①をかき混ぜながら加え、流し箱に流し固め切り分ける ④器にパイナップル、コーヒーゼリー、フレッシュミルク、チェリーの順に盛り付ける
	水	600	C3	
	砂糖	80	大8	
	インスタントコーヒー	10	大4	
	砂糖	80	大8	
	フレッシュミルク	40		
	パイナップル缶		8枚	
チェリー缶		8個		

1人分の栄養価

エネルギー	127kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.2g

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
鶏肉のデルモニユ	284	19.0	11.5	1.2
ベジタブルスープ	66	3.1	2.0	0.8
白菜のサラダ	55	0.6	0.1	0.5
ご飯(130g)	218	3.3	0.4	0.0
合計	623	26.0	14.0	2.5

メモ

2007年12月12日



鶏肉のデルモニユ  
ベジタブルスープ  
白菜のサラダ      ごはん(130g)