

ボリュームアップ献立

9・10月分



献立名

- ごはん
- いかとポテトのチリソース
- かぼちゃサラダ
- 中華コーンスープ

<1人分栄養量目安>

エネルギー	501	kcal
たんぱく質	17.5	g
脂質	10.1	g
塩分相当量	1.8	g

1. ごはん

めし … 150g

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
252kcal	3.8g	0.5g	—g

3. かぼちゃサラダ

材料1人分

かぼちゃ	… 30g	ハム	… 5g
にんじん	… 4g	マヨネーズ	… 3g
きゅうり	… 9g	塩	… 少々
粒コーン	… 4g		

作り方

- かぼちゃは茹でてつぶす。にんじんはせん切りにし、軽く茹でる。
- きゅうりは半月薄切りにして、塩でもんで絞っておく。
- ハムはせん切りにする。
- すべて混ぜて、マヨネーズで和える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
65kcal	1.7g	3.1g	0.2g

2. いかとポテトのチリソース

材料1人分

いか	… 30g	ケチャップ	… 9g
酒	… 1ml	濃口しょうゆ	… 2g
じゃがいも	… 50g	酒	… 2ml
にんにく	… 0.2g	ラー油	… 0.1g
玉ねぎ	… 10g	砂糖	… 0.7g
炒め油	… 0.3g	塩・こしょう	… 少々
		水	… 1ml
		薄口しょうゆ	… 0.2g
		みりん	… 0.5g

作り方

- いかを乱切りにして、酒を振っておく。
- じゃがいもと玉ねぎも乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、野菜を炒めて調味料を入れる。野菜が柔らかくなったら、いかを加えて火を通す。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
85kcal	7.0g	0.8g	0.7g

4. 中華コーンスープ

材料1人分

豆腐	… 20g	小ネギ	… 3g
豚肉(小こま切れ)	… 9g	卵	… 15g
酒	… 1g	薄口しょうゆ	… 4g
玉ねぎ	… 10g	塩・こしょう	… 少々
にんじん	… 4g	水	… 110
コーンクリーム	… 20g	ごま油	… 0.1g

作り方

- 豆腐はさいの目に、玉ねぎとにんじんはせん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ごま油で豚肉を炒め、野菜と水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- アクをとり、豆腐、コーンクリームを加えて溶き卵を流し入れ、調味料で味を調える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
99kcal	5.0g	5.7g	0.9g