

ボリュームアップ献立

11月分



献立名

- ごはん
- なすのはさみ揚げ
- とろろ納豆
- つみいれ汁

<1人分栄養量目安>

エネルギー	495	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	11.3	g
塩分相当量	1.5	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. とろろ納豆

材料1人分
 長芋 … 40g
 ねぎ … 0.2g
 納豆 … 40g

作り方

- ①長芋は皮をむいて、せん切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③たれをかけた納豆と野菜を和える。

2. なすのはさみ揚げ

材料1人分
 なす … 60g
 シーチキン … 5g
 たまねぎ … 10g
 マヨネーズ … 2g
 塩こしょう … 0.2g
 小麦粉 … 5g
 水 … 20g
 パン粉 … 5g
 揚げ油 … 適宜

作り方

- ①なすは3cm幅に切り、中に切れ目を入れておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③よく絞った玉ねぎとシーチキンを混ぜ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を付ける。
- ④なすに和えたものをはさみ、水で溶いた小麦粉をくぐらせ、パン粉を付けて揚げる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
118kcal	2.8g	7.1g	0.3g

※揚げ油の吸油量を4gとして計算

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
67kcal	5.2g	3.0g	0.5g

4. つみいれ汁

材料1人分
 すり身 … 20g
 にんじん … 10g
 玉ねぎ … 20g
 キャベツ … 30g
 ねぎ … 10g
 みそ … 5g
 水 … 110ml

作り方

- ①短冊に切った野菜を煮た中に丸めたすり身を入れ、味噌で味をつける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
58kcal	7.3g	0.7g	0.7g