

※一人分

| 献立名 | 材料 | 重量 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) | リン (mg) | 食塩 (g) | 表1 ごはん パン 麺 | 表2 果物 種実 いも | 表3 野菜 | 表4 肉・魚 卵 大豆 | 別表1 きのこ こんにゃく 海藻 | 別表4 調味料 | |
|---------|----------|-----------|-----------------|--------------|---------------|------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|----------------------|---------------------------|------------|--|
| ご飯 | 米飯 | 160 | 269 | 4.0 | 46 | 54 | 0.0 | 1.3 | | | | | | |
| 中華スープ | 豆苗 | 20 | 6 | 1.0 | 42 | 11 | 0.0 | | | 0.3 | | | | |
| | ネギ | 10 | 3 | 0.1 | 18 | 3 | 0.0 | | | | | | | |
| | にんにく | 1 | 1 | 0.1 | 5 | 2 | 0.0 | | | | | | | |
| | 顆粒チキンスープ | 0.6 | 1 | 0.1 | 1 | 2 | 0.2 | | | | | | | |
| | ゴマ油 | 2 | 18 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | 塩 | 0.5 | 0 | 0.0 | 1 | 0 | 0.5 | | | | | | | |
| | 醤油 | 0.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | こしょう | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | 水 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | 酢豚 | 豚ロース | 50 | 132 | 9.7 | 155 | 90 | 0.1 | | | | 3.2 | | |
| 片栗粉 | | 4 | 13 | 0.0 | 1 | 2 | 0.0 | | | | | | | |
| サラダ油 | | 8 | 74 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| たまねぎ | | 30 | 11 | 0.3 | 45 | 10 | 0.0 | | | 0.1 | | | | |
| ピーマン（青） | | 20 | 4 | 0.2 | 38 | 4 | 0.0 | | | 0.1 | | | | |
| にんじん | | 20 | 7 | 0.1 | 54 | 5 | 0.0 | | | | | | | |
| しいたけ | | 15 | 3 | 0.5 | 42 | 11 | 0.0 | | | | | 0.2 | | |
| 穀物酢 | | 8 | 2 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| 濃い口醤油 | | 6 | 4 | 0.5 | 23 | 10 | 0.9 | | | | | | 0.2 | |
| 砂糖 | | 3 | 12 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| 青梗菜のナムル | ケチャップ | 5 | 6 | 0.1 | 24 | 2 | 0.2 | | | | | | | |
| | 青梗菜 | 60 | 5 | 0.4 | 156 | 16 | 0.1 | | | 0.1 | | | | |
| | ゴマ油 | 1 | 9 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | 砂糖 | 0.5 | 2 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | 塩 | 0.6 | 0 | 0.0 | 1 | 0 | 0.6 | | | | | | | |
| | にんにく | 1 | 1 | 0.1 | 5 | 2 | 0.0 | | | | | | | |
| | こしょう | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| くず餅 | ごま | 1 | 6 | 0.2 | 4 | 6 | 0.0 | | | | | | 0.1 | |
| | 片栗粉 | 16 | 53 | 0.0 | 5 | 6 | 0.0 | | | | | | | |
| | 砂糖 | 10 | 38 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | | | | | | | |
| | 水 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| 玄米茶（冷） | 黒蜜 | 8 | 16 | 0.1 | 50 | 1 | 0.0 | | | | | | | |
| | 玄米茶 | 150 | 0 | 0.0 | 11 | 2 | 0.0 | | | | | | | |
| 昼食合計 | | 614 | 707 | 17 | 729 | 238 | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 0.6 | 3.2 | 0.2 | 0.3 | |



酢豚

～準備～

- ① ピーマンとたまねぎは2 cm角に切る。人参は3～4 mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を切り落としてそぎ切りに
- ② 人参は熱湯で茹でる。
- ③ 豚肉は10等分に切りわけ、焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ④ 穀物酢、しょうゆ、砂糖、ケチャップをよく混ぜ合わせる。

～調理～

- ① フライパンを熱して油を入れ、片栗粉をまぶした豚肉を強火で焼く（揚げ焼き）。豚肉の表面がきつね色になったら、裏返す。

豚肉の焼き加減

ここで表面がカリカリになるまでよく焼きましょう。



- ② 豚肉に火が通ったら、ピーマン、たまねぎ、人参、生しいたけを加えてさらに炒める。野菜がしんなりしてきたら調味料を加えて弱火で2～3分煮て完成。

中華スープ

- ① 豆苗の根元を切り落とし、長さを3等分にする。ネギは縦半分にして斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に約半量のごま油を入れ、にんにくを加えて中火にかけ、さっと炒める。香りがたったら豆苗、ねぎを加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら水、顆粒チキンスープ、塩、醤油、こしょうを加えて煮立てる。最後に残りのごま油を回しかける。

青梗菜のナムル

- ① 青梗菜を2～3cmの長さに切り、熱湯で茹でる。

ゆでたら水分をよく切りましょう

水分をよく切らないと味付けが薄まってしまう。

- ② にんにくをすりおろす。
- ③ ごま油、砂糖、塩、すり下ろしたにんにくを混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に青梗菜と調味料を和え、器に盛りつけてごまを振りかける。

くず餅

- ① 鍋に片栗粉と砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせ、中火にかけて鍋そこらかき混ぜながら透き通るまでよく練る。
- ② 火を消し、ぬらしたスプーンですくって水にとり、水気を切って器に等分に盛る。
- ③ 黒蜜をかける。