

材料	使用量	目安量	作り方
ご飯	150	茶碗1杯	単位数により主食の量を変更する。

🍁 鶏の味噌バター焼き 🍁

鶏もも皮なし	70		①鶏ももは一口大に切り、酒、塩、こしょうをふる。 ②えのき、しめじはほぐす。 ③赤ピーマン、ピーマンはスライスする。 ④ホイルに①②をおき、白味噌をぬり、その上に③をのせる。 ⑤だし割しょうゆをまわしかけ、バターをのせホイルを包む。 ⑥フライパンで蒸し焼きにする。 ⑦皿に盛り付け、輪切りにしたレモンを飾る。
塩	0.2		
こしょう	0.1		
バター	2		
白味噌	6		
だし割しょうゆ	3		
酒	3		
えのき	40		
しめじ	30		
赤ピーマン	15		
ピーマン	15		
レモン	10		

🍄 さつまいもとリンゴのサラダ 🍄

さつまいも	40		①さつまいも・りんご・人参はいちょう切りにし、 胡瓜は薄くスライスする。 ②さつまいもと人参は茹でる。 ③調味料を全て混ぜ合せ、①②と和える。
りんご	20		
人参	10		
胡瓜	10		
マスタード	2		
マヨネーズ	10		
ヨーグルト	1.5		
マービー	2		
酢	5		

🍠 大根のカニカマあん 🍠

大根	50		①大根は乱切り、三つ葉はざく切りにする。 ②カニカマはよくほぐす。 ③大根を鍋で茹でる。 ④別の鍋に③と三つ葉・カニカマ・調味料を入れて煮立たせる。 ⑤片栗粉で④にとろみをつける。
カニカマ	20		
三つ葉	5		
白しょうゆ	3		
みりん	2		
だし汁	30		
片栗粉	1		

🍇 杏仁ぶどうゼリー 🍇

牛乳	30		①牛乳にマービーを少しずつ加えながら、泡だて器でよく混ぜる。 ②①を火にかけ、ゼラチンを煮溶かし、アーモンドエッセンスを加える。 ③カップに②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。 ④ぶどうジュースにマービーを少しずつ加えながら、泡だて器でよく混ぜる。 ⑤④を火にかけ、ゼラチンを煮溶かす。 ⑥ある程度固まった③の上に⑤を流し入れ、冷蔵庫で固める。 ⑦果物を⑥に飾り付ける。
マービー	3		
ゼラチン	1		
アーモンドエッセンス	少々		
ぶどうジュース	30		
マービー	3		
ゼラチン	1		
巨峰	10		



◆ 献立のポイント ◆

- 🍠 きのこと類は食物繊維が豊富で血糖の上昇を抑える働きがあります。
- 🍠 バターやマヨネーズは少量でもエネルギーが高い食品です。摂り過ぎないように注意しましょう。
- 🍠 酢やだし汁などを利用すると塩分が抑えられます。

◆ 今日の昼食の単位 ◆

1食合計 6.72 単位

塩分 2.31g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ご飯	3.0						
鶏の味噌バター焼き		0.07	1.17		0.2		0.15
さつまいもとリンゴのサラダ	0.67	0.13			0.15		
大根のカニカマあん	0.05		0.25				0.06
杏仁ぶどうゼリー		0.14	0.08	0.25			
合計	3.72	0.34	1.5	0.25	0.35	0.35	0.21

