

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
海老ピラフ	米	80	2000	
	鶏卵	20	500	
	サラダ油	1	25	
	中エビ	8	200	
	人参	5	125	
	グリーンピース	3	75	
	しょうゆ	2	50	
	コンソメ	1	25	
	食塩	0.1	2.5	
	こしょう	少々		

豆腐ハンバーグ	合い挽き肉	25	625	
	木綿豆腐	15	375	
	生パン粉	5	125	
	たまねぎ	10	250	
	サラダ油	適量		
	鶏卵	3	75	
	食塩	0.1	2.5	
	こしょう	少々		
	ナツメグ	少々		
	サラダ油	適量		
	さつまいも	2	50	
	人参	2	50	
	南瓜	2	50	
	れんこん水煮	2	50	
	サラダ油	7	175	
きのこあん	しめじ	8	200	
	えのき	4	100	
	だしわりしょうゆ	3	75	
	みりん	2	50	
	だし汁	15	375	
	片栗粉	0.5	12.5	
	糸唐辛子	適量		

献立名	kcal	水分	タンパク	カリウム	リン	塩分
海老ピラフ	307	120	8.3	117	113	1.00
豆腐ハンバーグ	184	77	6.8	188	75	0.45
里芋と鮭のコロッケ	133	51	3.7	191	54	0.25
蓮根とベーコンのはさみ焼き	37	10	1.4	32	40	0.18
ブロッコリーのガーリック炒め	6	9	0.4	21	7	0.00
南瓜サラダ	49	29	0.9	114	21	0.27
大根とすだちの和え物	18	32	1.2	86	17	0.17
洋梨のタルトタタン	93	40	1.5	59	31	0.12
合計	827	368	24.2	808	358	2.44

今月のポイント

- ・ カリウムと塩分の多い献立なので夕食は食べ過ぎに注意して下さい
- ・ 秋の旬の食材はカリウムが多いのでしっかりと茹でましょう
- ・ ベーコンやチーズはリンが多いので、食べる量に注意しましょう
- ・ 洋梨は缶詰を使うことでカリウムの摂取量を少なくできます

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
里芋と鮭のコロッケ	里芋	35	875	
	鮭	10	250	
	たまねぎ	10	250	
	バター	2	50	
	薄力粉	2	50	
	鶏卵	2	50	
	生パン粉	2	50	
	揚げ油	適量		
	ケチャップ	3	75	
ウスターソース	1	25		

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
蓮根とベーコンのはさみ焼き	れんこん水煮	8	200	
	ベーコン	5	125	
	スライスチーズ	3	75	
	サラダ油	適量		

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー	8	200	
	ガーリックパウダー	0.1	2.5	
	サラダ油	適量		

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
南瓜のサラダ	南瓜	20	500	
	たまねぎ	10	250	
	ロースハム	2.5	62.5	
	セパレートドレッシング	6	150	
	乾燥バジル	適量		

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
大根とすだちの和え物	大根	25	625	
	すだち	5	125	
	ライトツナフレーク	5	125	
	だしわりつゆの素	1.5	37.5	

献立名	材料名	使用量	25人分	目安量
洋梨のタルトタタン	ホットケーキミックス	10	280	
	牛乳	7.5	210	
	鶏卵	3	84	
	洋梨缶	35	980	
	無塩バター	2	56	
	ポッカレモン	2	56	
	ミントの葉	適量		

<作り方>

【海老ピラフ】

- ① 人参は小さめの角切りにし茹でる
- ② 炊飯器に米、調味料、エビ、グリーンピースを入れて炊く
- ③ フライパンに油をひき、炒り卵を作る
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜて盛り付ける

【豆腐ハンバーグ きのこあんかけ】

- 豆腐ハンバーグ
- ① 卵は割りほぐし、豆腐は水気をきっておく
  - ② たまねぎをみじん切りにして茹でる
  - ③ ボールに①②、合い挽き肉、パン粉、調味料を加え良く混ぜる
  - ④ ③を丸めて、油を引いたフライパンで焼く
  - ⑤ さつまいも、人参、南瓜、れんこんは薄くスライスして素揚げにする
- きのこあん
- ⑥ しめじはスライスに、えのきは食べやすい大きさに切ってほぐして茹でる
  - ⑦ 鍋に片栗粉以外の調味料と⑥を入れて火にかける
  - ⑧ 水溶き片栗粉でとろみを付ける

【里芋と鮭のコロッケ】

- ① 里芋は茹でてつぶす
- ② たまねぎはみじん切りにして茹で、鮭と一緒にバターで炒める
- ③ ①と②をよく混ぜて丸め、衣を付けて揚げる
- ④ 調味料を合わせてソースを作り③にかける

【蓮根とベーコンのはさみ焼き】

- ① れんこんは薄く切って茹でる
- ② ①にベーコンとチーズを挟み、油を熱したフライパンで焼く

【ブロッコリーのガーリック炒め】

- ① ブロッコリーを小房に切り、茹でる
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、ガーリックパウダーで味を整える

【南瓜のサラダ】

- ① 南瓜は厚めのいちよう切り、たまねぎはスライスして茹でる
- ② ハムは短冊に切って蒸す
- ③ ①②にドレッシングと乾燥バジルを混ぜる

【大根とすだちの和え物】

- ① 大根はいちよう切りにして茹でる
- ② すだちをいちよう切りにする
- ③ ①②とツナをだしわりつゆで和える

【洋梨のタルトタタン】

- ① 洋梨を乱切りにし、バターとポッカレモンで色が変わるまで煮る
- ② ホットケーキミックスに牛乳、溶き卵を入れてよく混ぜる
- ③ ②の1/3を①に絡め、バターを塗った型に敷き詰める
- ④ ③に②の2/3を上からかけて180℃に温めたオーブンで25分焼く

カリウム・リンの一日の目安量

カリウム ⇒ 2000mg以下

