

エクセレントレシピ

メニュー名

彩りたっぷり サイクルメニュー

エントリ部門 : 高齢者の疾患別 (慢性腎臓病)
 時間帯 : 昼食
 UDF区分 (固さ・粘り) : なし (常食)
 調理時間 (目安) : 25分
 材料費 (目安) : 421円



Excellent!

1日の献立

- 【朝食】 トースト、炒り卵、バターソーテー、春雨サラダ、焼きりんご
- 【昼食】 ごはん、鶏肉のなめこオクラ煮、焼きナス、サラダ
- 【夕食】 ごはん、鮭のホイル焼き、オクラとなめこのあえ物、茄子の炒め煮、吸い物

【1日の献立の合計】 1人前あたり

- エネルギー 1,510kcal ●たんぱく質 37.6g ●脂質 55.9g
- 炭水化物 213.9g ●塩分 5.9g ●カリウム 1,360mg(調理前)

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

1日の献立で、食材を使いまわすなど、よく考えられていました。
 味がしっかりついているので、とても食べやすいメニューでした。
 サラダの野菜を小さく切る等の工夫を加えると更に食べやすくなりますね。

●栄養成分 (掲載レシピ<昼食>・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
548	242.1	10.8	21.9	76.8	3.7	749	547	63	62	202	1.8	2.3	0.31	0.93
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ビタミ														
A・レチノール	カロテン	レチノール相当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	
19	1,053	193	0.0	2.0	66	0.23	0.23	4.9	0.33	0.20	120	1.98	16	
μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	
脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量							
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		水溶性	不溶性	総量								
3.51	10.88	5.11	38	1.2	4.7	5.9	1.9							
g	g	g	mg	g	g	g	g							

エクセレントレシピ

メニュー名 低たんぱくごはん



材料

・低たんぱくごはん 150g

作り方

1. 電子レンジで加熱する。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 鶏肉のなめこオクラ煮



材料

・鶏肉 もも皮つき 40g
 ・白ねぎ 20g
 ・小麦粉 4g
 ・顆粒風味調味料 1g
 (市販の具入り吸い物の素)
 ・なたね油 5g
 ・たまねぎ 30g
 ・うすくちしょうゆ 2g
 ・オクラ(冷凍) 20g
 ・みりん 2g
 ・なめこ 30g

作り方

1. 鶏肉を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
2. 玉ねぎ(薄切り)、白ねぎ(斜め切り)を切る。
3. 鶏肉、玉ねぎを油で炒める。
4. 調味料とともに、鶏肉・たまねぎ・オクラ(小口切りになっている冷凍食品)・白ねぎ・なめこを約2分煮る。
5. 器に盛り付ける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

エクセレントレシピ

メニュー名 サラダ



材料

・コーン（ミックスベジタブル）	8g
・にんじん（ミックスベジタブル）	8g
・グリーンピース（ミックスベジタブル）	8g
・レタス	30g
・オリーブ油	5g
・ノンオイル和風ドレッシング	8g

作り方

1. レタスを手でちぎって水にさらす。
2. ミックスベジタブルをレンジで加熱し、流水で冷やす。
3. ドレッシングとオリーブ油を合わせる。
4. 水切りしたレタスと、ミックスベジタブルを③と合わせ、皿に盛り付ける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 焼きナス



材料

・なす	60g
・ごま油	3g
・こいくちしょうゆ	3g
・おろししょうが（チューブタイプ）	2g

作り方

1. なすを輪切りにする。
2. ごま油をひき、焼き目をつけるように焼く。
3. 皿に盛り付け、おろししょうが（チューブタイプ）・しょうゆをかける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。