

献立名		麦ご飯・牛乳・手作りふりかけ・厚揚げのマヨネーズ焼・酢の物・いか団子汁(かみかみ献立)							
食品名	1人分	調理方法及び留意事項							
新鶴地区米	70	手作りふりかけ(お魚ふりかけ) ・ちりめんじゃこは、オーブンでカリッと焼き上げる。 ・調味料を煮立たせる。 ・材料をすべて混ぜ合わせる。 (健やか委員会アイデア献立から食生活改善委員会さんがアレンジ・減塩のため酢を使用) (酢は、全く気にならず、甘めのふりかけです。)							
麦(V強化)	7								
牛乳	206								
ちりめんじゃこ	2.5								
塩昆布	2.5								
かつお節	0.5								
白いりごま	1								
きび砂糖/酒	1g 1g								
みりん/米酢	1g 1g								
厚保揚げ	50					厚揚げのマヨネーズ焼き ・厚揚げ100g程度1/2枚をカップにいれる。 ・ねぎ、調味料を合わせ、生揚げにかける。チーズをのせ、焼き上げる。 180℃10~15分 目安 焼き色に注意しながら焼く。 (各施設のオープンの機能がさまざまなので、調整してください。) (厚揚げは、ピザ焼きにしてもおいしいです。)			
ねぎ(小口切)	4								
エッグフリーマヨネーズ	7.5								
みそ	2								
しょうゆ	1								
酒	0.5								
ミックスチーズ	9.5								
カップ	1こ								
カットわかめ	1								
きゅうり	10	酢の物 ・きゅうりは、輪切り、ポイル水冷、保冷。若布もポイル水冷、保冷。レンコンもポイル水冷、保冷。 ・合わせ酢を作り、水気を切った材料と合わせる。 (れんこんは、生のカット済みの物を使用)							
れんこん	8								
米酢	3								
きび砂糖	2								
塩	0.12								
いかボール	20					いか団子汁 ・人参は、いちょう切り、ねぎはうすい斜め小口切り、メンマは塩出し、干しいたけは戻して千切り。 (戻し汁使用) ・小松菜は、2センチに切り、ポイル水冷し、仕上げに入れる。 ・だしを取り、堅い材料から煮ていき、イカボールをいれ、調味し、小松菜を入れ仕上げる。			
人参	7								
もやし	22								
ねぎ	6								
メンマ	5								
干しいたけ	1								
小松菜	6								
かつおだしP	2								
しょうゆ	4								
塩	0.3								
		栄養価		〈献立のポイント〉					
エネルギー	657	kcal	ビタミンA	187	μgRE	・昨年度、新鶴地区の健やか委員会がかみかみアイデア献立の募集をし、調理可能な入賞者献立を実施していました。今年度も引き続きかみかみデーの日にかみごたえのある食品を使用した献立を実施しています。			
たんぱく質	25.7	g	ビタミンB1	0.57	mg				
脂質	23.6	g	ビタミンB2	0.49	mg				
カルシウム	490	mg	ビタミンC	12	mg				
マグネシウム	105	mg	食物繊維	3.8	g				
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.8	g				
亜鉛	3.2	mg							

