

## 今日のメニュー

- ◆シーフード ライスグラタン
- ◆オニオンスープ (クルトンスティック添え)
- ◆ほっとサラダ
- ◆洋風くずゆ (間食)



メニュー《エネルギー653Kcal、たんぱく質12.1g、脂質19.3g、炭水化物109.0g、カリウム609mg、リン242mg、塩分1.9g》

間食 《エネルギー80Kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物17.8g、カリウム5mg、リン1mg、塩分0g》

## シーフードライスグラタン

〈材料〉4人分 ※( )は1人分

低たんぱくご飯	4パック(180g)
ケチャップ	大さじ4(15g)
粉チーズ	小さじ2(1.2g)
シーフードミックス	120g(30g)
ピーマン	40g(10g)
赤ピーマン	40g(10g)
油	小さじ1(3g)
有塩バター	20g(5g)
小麦粉	32g(8g)
牛乳	200ml(50ml)
固体コンソメ	1/2個(0.6g)
水	300ml(75ml)
こしょう	少々
パン粉(低蛋白パン)	1/4枚(3g)



〈作り方〉

- ① 低たんぱくご飯は電子レンジにかける。
- ② ①をボールにうつし、ケチャップと粉チーズを入れて混ぜ器に盛る。
- ③ ピーマンと赤ピーマンは一口大に切る。
- ④ フライパンに油を入れ、シーフードミックスと③を入れて炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし小麦粉をいれて炒め、そこへ牛乳と固体コンソメを溶かしたスープを少しづつ加えて、ホワイトソースを作る。
- ⑥ ⑤に④を加える。
- ⑦ ②に⑥をかけて、その上に、パン粉\*をふりかけオープンで220℃、またはオーブントースターで色よく焼く。

\*低たんぱく食パンはおろし金でおろす。

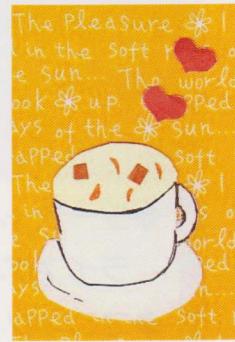
## オニオンスープ クルトンスティック添え

### <材料>4人分 ※( )は1人分

たまねぎ···120g(30g)  
ベーコン···20g(5g)  
固体コンソメ···1個(1.3g)  
水···400ml(100ml)  
こしょう···少々  
パセリ(みじん切り)··少々(0.5g)  
低蛋白パン···1枚(12g)

### <作り方>

- ① 玉葱は薄切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅切る。
- ③ 片手鍋に①、②を入れて弱火で20~30分、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に固体コンソメと水を加えて煮る。
- ⑤ ④を器にもり、みじん切りのパセリをちらす。  
※クルトンはパン1枚を縦に5mm厚さのスティック状に切ってオーブントースターで焼く。



## ほっとサラダ

### <材料>4人分 ※( )は1人分

かぶ(葉なし)···120g(30g)  
ブロッコリー···80g(20g)  
ごぼう···60g(15g)  
れんこん···40g(10g)  
にんじん···40g(10g)  
きゅうり···10g(2.5g)  
プチトマト···10g(2.5g)  
マヨネーズ···40g(10g)



### <作り方>

- ① かぶはくし形に8等分に切り皮を厚めにむく。
- ② ブロッコリーは一口大の大きさに切る。
- ③ ごぼうは斜めきりにする。
- ④ れんこん、人参は輪切りまたは半月に切る。
- ⑤ たっぷりのお湯で③、④を2分茹でる。その中へ①、②を入れて2分茹で、ザルにとって水をきる。
- ⑥ ⑤を器に盛りつける。
- ⑦ 胡瓜、プチトマトを細かいサイコロ状に切り、マヨネーズとあえてドレッシングを作る。

## 洋風くずゆ

### <材料>4人分 ※( )は1人分

くず粉···12g(3g)  
マーマレードジャム···80g(20g)  
砂糖···小さじ2(1.5g)  
水···160ml(40ml)  
オレンジキュラソー···大さじ1(4g)  
オレンジピール···適量

### <作り方>

- ① 鍋にくず粉とマーマレードジャム、砂糖、水を入れて火にかける。
- ② とろみが出てきたら火を止めて、オレンジキュラソーをいれて混ぜる。
- ③ 器に①をいれて、上にオレンジピールを飾る。



# 各献立の栄養量

	食品名	重量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩 (g)
シーフードライスグラタン	低たんぱくご飯(1/25)	180	306	0.2	0.8	75.5	3	18	0.0
	ケチャップ	15	18	0.3	0.0	4.1	71	5	0.5
	粉チーズ	1.2	6	0.5	0.4	0.0	1	10	0.0
	シーフードミックス	30	28	5.6	0.3	0.2	54	75	0.0
	ピーマン	10	2	0.1	0.0	0.5	19	2	0.0
	赤ピーマン	10	3	0.1	0.0	0.7	21	2	0.0
	油	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0
	牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	75	47	0.1
	固形コンソメ	0.6	1	0.0	0.0	0.3	1	0	0.3
	有塩バター	5	37	0.0	4.1	0.0	1	1	0.1
	小麦粉	8	29	0.6	0.1	6.1	10	6	0.0
	低たんぱくパン	3	8	0.0	0.2	1.6	1	1	0.0
	小計		481	9.1	8.8	91.4	257	167	1.0
オニオンスープ くるトン添え	たまねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	45	10	0.0
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	0.0	11	12	0.1
	固形コンソメ	1.2	3	0.1	0.1	0.5	2	1	0.5
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	パセリ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	5	0	0.0
	低たんぱくパン	12.5	34	0.1	0.8	6.6	2	3	0.1
	小計		68	1.1	2.9	9.7	65	26	0.7
ほつとサラダ	かぶ(根)	30	6	0.2	0.0	1.4	84	8	0.0
	ブロッコリー	20	7	0.9	0.1	1.0	72	18	0.0
	ごぼう	15	10	0.3	0.0	2.3	48	9	0.0
	れんこん	10	7	0.2	0.0	1.6	44	7	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	27	2	0.0
	きゅうり	2.5	0	0.0	0.0	0.1	5	1	0.0
	プチトマト	2.5	0	0.0	0.0	0.1	5	1	0.0
	マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	0.5	2	3	0.2
	小計		104	1.9	7.6	7.9	287	49	0.2
1 食合計 (普通のご飯・パン使用時の栄養量)			653 (648)	12.1 (17.7)	19.3 (18.8)	109.0 (99.2)	609 (670)	242 (295)	1.9 (2.2)

くず湯	くず粉	3	10	0.0	0.0	2.6	0	0	0.0
	マーマレード	20	51	0.0	0.0	12.6	5	1	0.0
	砂糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0.0
	オレンジキュラソー	4	13	0.0	0.0	1.1	0	0	0.0
間食の1人分栄養量			80	0.0	0.0	17.8	5	1	0.0