



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
1食分 (デザート含)	751	24.4	31.0	185	2.2	3.3	135
1食分 (デザートなし)	530	21.3	16.1	113	2.1	3.2	135

食品成分表7訂(栄養成分値は1人分です)

ごはん(150g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	234	3.8	0.5	5	0.2	0.0	0

鶏肉の柚子マーマレード焼き	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	184	13.3	12.1	10	0.6	0.6	45

食品名	2人分(g)	目安量	作り方
鶏もも肉	160		① レタスは手でちぎり、トマトはくし切りにする。 ② 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。 ③ ②、Aをポリ袋に入れてもみこみ、しばらく置いておく。 ④ フライパンに油を熱し、両面に軽く焼き目をつけてから、ふたをして、蒸し焼きにする。 ⑤ ④を皿に盛り、①を添える。
塩こしょう	少々		
A			
うすくちしょうゆ	6	小さじ1	
柚子マーマレード	14	小さじ2	
油	12	大さじ1	
レタス	30		
トマト	60		

柚子マーマレードの甘酢漬け	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	37	0.6	0.0	27	0.3	1.3	75

食品名	2人分(g)	目安量	作り方
大根	100		① 大根は薄いちょう切り、白菜は2～3cm長さに切ってから縦に細切りにする。 ② ①に塩をもみ込み、しばらく置く。 ③ ②の水分を絞り、Bで和える。 ※喫食直前に和えること！
白菜	50		
塩(塩もみ用)	1.5	小さじ1/4	
B			
柚子マーマレード	21	大さじ1	
うすくちしょうゆ	12	小さじ2	
酢	15	大さじ1	
ゆず果汁	7.5	大さじ1/2	

大根の葉のみそ汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	75	4.4	3.7	72	1.1	1.3	15

食品名	2人分(g)	目安量	作り方
じゃがいも	30		① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② 大根の葉は1cm長さに切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。 油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。 ③ だし汁に①を入れ加熱し、沸騰したら②を加えて、さらに5分程度加熱する。 ④ 火を切り、みそを溶き入れる。
大根の葉	30		
しめじ	50		
油揚げ	20		
だし汁	300	1.5カップ	
みそ	18	大さじ1	

パンナコッタ ～柚子マーマレード添え～	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	221	3.1	14.9	72	0.1	0.1	0

食品名	6個分	目安量	作り方
牛乳	300ml	1.5カップ	① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。 ② 鍋に牛乳、グラニュー糖を入れて弱火にかけ、グラニュー糖を溶かす。 ③ ②に①を加え混ぜて、ゼラチンを溶かす。 ※沸騰させないように、注意する。 ④ 生クリームを少しずつ加え混ぜ、最後にラム酒を加えて風味を付ける。 ※ラム酒はお好みで。なしでもおいしくいただけます。 ⑤ 氷水で冷やしながらかき混ぜながら冷やす。 ⑥ 器に流し入れ、冷蔵庫で固める。 ⑦ ⑥に柚子マーマレードを乗せる。
生クリーム	200ml	1カップ	
グラニュー糖	60g		
粉ゼラチン	7g		
水	30ml	大さじ2	
ラム酒	15ml	大さじ1	
柚子マーマレード	21g	お好みで	