

# 妊婦・産婦

# 朝

・食パンセット（食パン、牛乳、マーガリン、いちごジャム） ・パンプキンスープ ・オレンジ



エネルギー (kcal)	657	炭水化物 (g)	98.9
たんぱく質 (g)	19.8	食塩量 (g)	2.7
脂質 (g)	20.6		

<p>&lt;材料・1人分&gt;</p> <p><b>食パンセット</b></p> <p>食パン 120g</p> <p>牛乳 200g</p> <p>マーガリン 8g</p> <p>いちごジャム 15g</p> <p><b>パンプキンスープ</b></p> <p>パンプキンスープ(粉末) 15g</p> <p>牛乳 200g</p> <p><b>フルーツ</b></p> <p>オレンジ 100g</p>		<p>&lt;作り方&gt;</p>
---	--	--------------------

・ごはん ・酢豚 ・焼き茄子 ・味付けのり



エネルギー (kcal)	805	炭水化物 (g)	124.2
たんぱく質 (g)	24.4	食塩量 (g)	3.5
脂質 (g)	22.5		

## <材料・1人分>

ごはん 200g

### 酢豚

ぶた肉もも角切 60g  
 たまねぎ 80g  
 キャベツ 50g  
 にんじん 20g  
 ピーマン 20g  
 生しいたけ 10g  
 土しょうが 8g  
 サラダ油 15g  
 酢 15g  
 砂糖 18g  
 こいくちしょうゆ 18g  
 みりん 1g  
 酒 1g  
 片栗粉 17g

### 焼き茄子

茄子 100g  
 土しょうが 3g  
 花かつお 1g  
 こいくちしょうゆ 5g  
 みりん 0.5g

### 味付けのり

味付けのり 2g

## <作り方>

### 酢豚

- ① 豚肉の角切は、味付けし片栗粉をまぶして揚げます。
- ② 野菜をそれぞれ適度な大きさに切ります。
- ③ ①と②を炒めます。
- ④ 酢、砂糖、みりん、しょうゆを合わせフライパンに煮立てます。
- ⑤ ③で炒めた材料を④に入れて絡め、片栗粉でとろみをつけてできあがりです。

### 焼き茄子

- ① 茄子をオーブンで焼き、焼きあがった茄子を流水に入れながら皮をむき、適度な大きさに切ります。
- ② しょうゆ、しょうが、みりんを合わせ一度煮立て、さめます。
- ③ ①に②をかけ花かつおをふりかけてできあがりです。

・ご飯 ・冷菜 ・かぼちゃの含め煮 ・飲むヨーグルト



エネルギー (kcal)	820	炭水化物 (g)	141.4
たんぱく質 (g)	32.8	食塩量 (g)	2.8
脂質 (g)	13.3		

<材料・1人分>

ごはん 200g

冷菜

とりむね肉 80g  
 えび 15g  
 はるさめ 15g  
 わかめ 2g  
 キャベツ 50g  
 きゅうり 40g  
 トマト 50g  
 もやし 60g  
 ごま油 1g  
 酢 12g  
 砂糖 12g  
 こいくちしょうゆ 10g  
 みりん 1g  
 酒 1g  
 ごま油 1g  
 とりがら 0.5g  
 からし 0.2g

かぼちゃの含め煮

かぼちゃ 80g  
 砂糖 2g  
 こいくちしょうゆ 3g  
 うすくちしょうゆ 2g  
 みりん 0.5g

飲むヨーグルト

飲むヨーグルト 110g

<作り方>

冷菜

- ① 材料は適度な大きさに切り、とり肉は酒をふりかけて蒸します。えび、キャベツ、胡瓜は湯がき、はるさめとわかめはもどします。
- ② とりがらでだしをとり、そこに調味料（砂糖、こいくちしょうゆ、みりん、酢、ごま油）を加え、たれをつくります。
- ③ ①のきゅうり、わかめを②のたれに漬け込み、味をしみ込ませます。
- ④ 材料を器に盛り付け、②のたれをかけ、からしを添えてできあがりです。