

# 組み合わせ例8



主食-10半量・主食-11半量、副菜-7、間食-7のレシピを組み合わせるとこのような食事が楽しめます。

## 栄養価（一人分）

	一人分 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	リン mg	塩分 g	
牛 あ ん か	そらまめ食堂1/25ごはん	180	282	0.18	2	20	0.01
	和牛かたろース	40	164	5.52	84	48	0.04
	酒	1.5	2	0	0	0	0
	みりん	1	2	0	0	0	0
	濃口醤油	1	1	0.08	4	2	0.15
	かたくり粉	1.5	5	0	1	1	0
	チンゲン菜	20	2	0.12	52	5	0.02
	白菜	50	7	0.4	110	17	0
	赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
	茹で筍	10	3	0.35	47	6	0
	植物油	3	27	0	0	0	0
	たかの爪	0.01	0	0	0	0	0
	酒	2.5	3	0	0	0	0
	みりん	4.3	10	0.01	0	0	0
	コンソメ	0.9	2	0.07	1	0	0.33
	濃口醤油	4.3	3	0.33	17	7	0.62
	オイスターソース	6.3	7	0.49	16	8	0.72
	水	65	0	0	0	0	0
	かたくり粉	2	7	0	1	1	0
	ピーマン	10	2	0.09	19	2	0
ごま油	1	9	0	0	0	0	
小計		541	7.74	375	119	1.89	
レ モ ン あ	大根	30	5	0.15	69	5	0
	人参	5	2	0.03	14	1	0.01
	きゅうり	5	1	0.05	10	2	0
	砂糖	0.8	3	0	0	0	0
	レモン果汁	2	1	0.01	2	0	0
	食塩	0.2	0	0	0	0	0.2
	小計		12	0.24	95	8	0.21
合計		553	7.98	470	127	2.1	

ご ま	ゆめごはん1/35	20	32	0.01	0	3	0
	こしあん	15	36	0.83	26	6	0
	白いり胡麻	3	18	0.61	12	17	0
	揚げ油	3	28	0	0	0	0
	小計		114	1.45	38	26	0
マ ー カ オ	卵	7	11	0.86	9	13	0.03
	でんぷんホットケーキ ミックス	20	76	0	1	6	0.12
	植物油	1	9	0	0	0	0
	水	10	0	0	0	0	0
	上白糖	2.5	10	0	0	0	0
小計		106	0.86	10	19	0.15	
合計		220	2.31	48	45	0.15	

動物性たんぱく質比  $5.59 / 7.98 \times 100 = 70.05\%$

動物性たんぱく質比  $6.45 / 10.29 \times 100 = 62.68\%$  (おやつ込み)