

鉄・カルシウム強化



顆粒パウミー

貧血食におすすめ!

<特長>

- \* 鉄・カルシウム強化の顆粒だしの素
- \* 顆粒パウミーを使用するだけで、貧血食が出来上がります。
- \* 献立に悩まずに貧血食を作ることができます。
- \* 不足しがちなカルシウムも同時に摂取できます。

★朝食★ 1人前 ミネラルたっぷりの洋食メニューです。



<メニュー>

ロールパン  
 ミネストローネ  
 ポテトサラダ  
 甘夏

材料名 (1人前)	数量 (g)
ミネストローネ	
ベーコン	4
あさり水煮	12
玉ねぎ	18
セロリ	18
人参	12
トマト	18
大豆	18
パセリ	0.2
無添加とりがらスープ	6
顆粒パウミー	1
トマトケチャップ	7
バター	1
食塩	0.7
水	180
ポテトサラダ	
じゃがいも	50
人参	10
きゅうり	10
マヨネーズ	6
食塩	0.5
こしょう	少々
甘夏シロップ漬け	
甘夏みかん	45

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩量
朝食	436kcal	14.9g	13.6g	64.0g	879mg	574mg	206mg	121mg	5.8mg	2.2g

★昼食★ 1人前 やわらかい野菜がたっぷりの味噌煮込み献立です。



<メニュー>

味噌煮込みうどん  
りんごのおろし和え  
バナナヨーグルト

材料名 (1人前)	数量 (g)
味噌煮込みうどん	
うどん (ゆで)	240
鶏肉 (もも)	20
白菜	15
しいたけ	10
長ねぎ	10
人参	5
油揚げ	10
いんげん	10
濃口醤油	9
みりん	4
顆粒パウミー	1
味噌 (赤)	20
片栗粉	3
水	280
りんごおろし和え	
りんご	65
ほうれん草	50
レモン果汁	2
薄口醤油	2
食塩	0.3
バナナヨーグルト	
バナナ	50
さくらんぼ	10
ヨーグルト	80
砂糖	5

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩量
昼食	589kcal	21.2g	8.0g	105.7g	2,163mg	1,179mg	343mg	282mg	4.8mg	5.5g

★夕食★ 1人前 梅干でさっぱりとした味わいに仕上げたあじの煮付け定食です。



<メニュー>

ご飯  
小松菜と卵のすまし汁  
あじの梅干煮  
里芋のごま味噌煮

材料名 (1人前)	数量 (g)
小松菜と卵のすまし汁	
小松菜	50
鶏卵	25
薄口醤油	2
顆粒パウミー	1
食塩	0.5
水	150
あじの梅干煮	
あじ	60
花いちばん (種抜き梅干)	5
濃口醤油	4
砂糖	1
清酒	3
水	75
里芋のごま味噌煮	
焼き豆腐	30
里芋	50
大根	20
人参	15
いんげん	10
ねりごま	5
味噌 (白)	7
砂糖	1.5
清酒	1.5
油	2
顆粒パウミー	0.5
水	100

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩量
夕食	550kcal	27.0g	12.6g	78.4g	1,391mg	979mg	409mg	300mg	4.9mg	3.5g