

パエリアの献立



2015.02.01

料理名	食品名	量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
		(g)	(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
パエリア	★越後米粒タイプ1/12.5	100	300	0.4	7	22	0.0
	鶏もも肉 皮つき 生	30	60	4.9	81	48	0.0
	あさり 生(殻つき40g)	20	6	1.2	28	17	0.4
	大正えび 生	12	11	2.6	43	36	0.1
	たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0.0
	トマト	30	6	0.2	63	8	0.0
	青ピーマン	15	3	0.1	29	3	0.0
	パプリカ(赤ピーマン)	15	5	0.2	32	3	0.0
	にんにく	5	7	0.3	27	8	0.0
	オリーブ油	7	65	0.0	0	0	0.0
	顆粒コンソメ	2	5	0.1	0	0	1.0
	ワイン(白)	15	11	0.0	9	2	0.0
	ターメリック	0.1	0	0.0	Tr	Tr	0.0
	こしょう 黒 粉	0.05	0	0.0	1	0	0.0
	乾燥パセリ	0.05	0	0.0	2	1	0.0
レモン	2	1	0.0	1	0	0.0	
	小 計	281.2	491	10.3	368	158	1.5
グリーン サラダ	白菜	15	2	0.1	33	5	0.0
	水菜	10	2	0.2	48	6	0.0
	かいわれ大根	5	1	0.1	5	3	0.0
	バルサミコ酢	3	2	0.0	0	0	0.0
	オリーブ油	2	18	0.0	0	0	0.0
	マーマレード	2	5	0.0	1	0	0.0
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
	小 計	36.2	30	0.4	87	14	0.2
にんじん ケーキ	★でんぷんホットケーキミックス	20	76	0.0	1	6	0.1
	水	7	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
	生レモン 果汁	1	0	0.0	1	0	0.0
	にんじん	12	4	0.1	32	3	0.0
	有塩バター	3	22	0.0	1	0	0.1
	砂糖	2	8	0.0	0	Tr	0.0
	小 計	44	110	0.1	35	9	0.2
	合 計	361.4	631	10.8	490	181	1.9

★…治療用特殊食品

〈パエリア〉★良質なたんぱく質=48%

※普通のパエリア … エネルギー 649kcal たんぱく質31.1g 塩分3.2g

質の良いたんぱく質が少ないときは、1日の中で、補うようにしましょう！！