

1日の献立例（1600和加リ-）

| | 料理名 | 食品名 | 分量 (g) | | 4人分 目安量 | 栄養価 |
|---------|-------------|------------|--------|-------|------------|---|
| | | | 1人分 | 4人分 | | |
| 朝食 | ご飯 | ご飯 | 140 | 560 | |  エネルギー 428kcal カルシウム 98mg 鉄 2.8mg 食物繊維 5.6g 塩分 1.5g |
| | | 卵 | 50 | 200 | 4個 | |
| | 目玉焼き | サラダ油 | 1 | 4 | 小さじ1 | |
| | | ソース | 6 | 24 | 小さじ4 | |
| | | ブロッコリー | 30 | 120 | | |
| | | レタス | 15 | 60 | | |
| | みそ汁 | トマト | 30 | 120 | | |
| | | 玉ねぎ | 30 | 120 | 1/2個 | |
| | | 人参 | 10 | 40 | | |
| | | えのき | 50 | 200 | 大1袋 | |
| 油揚げ | | 10 | 40 | 2枚 | | |
| みそ | | 8 | 32 | 大さじ2弱 | | |
| 昼食 | ご飯 | ご飯 | 140 | 560 | |  エネルギー 473kcal カルシウム 99mg 鉄 3.0mg 食物繊維 7.8g 塩分 2.2g |
| | | めんつゆ（三倍濃縮） | 15 | 60 | | |
| | もずく そうめん | しょうが | 5 | 20 | | |
| | | 長ねぎ | 10 | 40 | | |
| | | みょうが | 10 | 40 | | |
| | | わさび | お好みで | | | |
| | | もずく | 50 | 200 | | |
| | サラダ | 鶏もも（皮なし） | 60 | 240 | | |
| | | 酒 | 3 | 12 | | |
| | | 塩 | 0.2 | 0.8 | | |
| 枝豆 | | 30 | 120 | | | |
| もやし | | 60 | 240 | | | |
| きゅうり | | 25 | 100 | | | |
| 果物 | トマト | 30 | 120 | | | |
| | キウイフルーツ | 140 | 560 | | | |
| 間食 | ヨーグルト | プレーンヨーグルト | 200 | 800 | | エネルギー：160kcal カルシウム：242mg 鉄：0.1mg 食物繊維：0.9mg 塩分：0.2g |
| | | ブルーベリージャム | 20 | 80 | 大さじ4 | |
| 夕食 | ご飯 | ご飯 | 140 | 560 | |  エネルギー 553kcal カルシウム 190mg 鉄 1.9mg 食物繊維 6.0g 塩分 2.4g |
| | | アジ | 60 | 240 | | |
| | アジの 南蛮漬け | 塩 | 0.2 | 0.8 | | |
| | | 片栗粉 | 5 | 20 | 大さじ2 | |
| | | サラダ油 | 8 | 32 | | |
| | | なす | 40 | 160 | | |
| | | オクラ | 20 | 80 | | |
| | | しょうゆ | 5 | 20 | 大さじ1強 | |
| | | 砂糖 | 2 | 8 | 大さじ1弱 | |
| | | 酢 | 5 | 20 | 小さじ4 | |
| | ごま和え | キャベツ | 60 | 240 | | |
| | | 人参 | 10 | 40 | | |
| | | 白すりごま | 5 | 20 | 大さじ3 | |
| | | しょうゆ | 2.5 | 10 | 大さじ1/2 | |
| | スープ | 砂糖 | 1.5 | 6 | 小さじ2 | |
| | | じゃがいも | 70 | 280 | | |
| | | モロヘイヤ | 10 | 40 | | |
| | | ホールコーン | 5 | 20 | | |
| 固形スープの素 | | 1.5 | 6 | | | |
| こしょう | | 少々 | 少々 | | | |
| 水 | 120 | 480 | | | | |

栄養価 エネルギー 1614kcal カルシウム 627mg 鉄 7.8mg 食物繊維 20.3g 塩分 6.1g

～夏の献立作り方～

朝食

- ・ごはん
- ・目玉焼き（付け合せ：ブロッコリー、レタス、トマト など）
- ・味噌汁（玉ねぎ、にんじん、えのき、油揚げ）

昼食

- ・もずくそうめん（薬味：ネギ、みょうが、わさび、しょうが など）
- ・果物
- ・サラダ ※作り方は下記のとおり

【サラダ】

- ① 皮を除いた鶏肉に塩・酒で下味をつけ、電子レンジで加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ② 枝豆は茹でる。
- ③ もやしは電子レンジで加熱する。
- ④ きゅうり・トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 全ての材料を器に盛りつける。



夕食

- ・ごはん
- ・胡麻和え
- ・アジの南蛮漬け（付け合せ：なす、オクラ など） ※作り方は下記のとおり
- ・モロヘイヤとじゃがいものスープ ※作り方は下記のとおり

【アジの南蛮漬け】

- ① アジは3枚におろし、塩をふってしばらく置く。
- ② なす・オクラは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにしょうゆ・砂糖・酢を混ぜ合わせておく。
- ④ アジの水気をふき取り、片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼く。火がだいたい通ったところで、なす・オクラも一緒に焼く。
- ⑤ 焼きあがったアジを調味料に漬け込む。



【モロヘイヤとじゃがいものスープ】

- ① じゃがいも・モロヘイヤは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に分量の水とじゃがいもを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ コンソメスープの素・こしょう・ホールコーン・モロヘイヤを入れてひと煮たちさせる。



旬の糸魚川産食材を使って、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
材料、分量は左側に掲載しています。

