

★バランスのよい献立例(1600kcal の献立例)

参考レシピ：国民健康保険町立八丈病院 1人分

朝食



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
514 kcal	18.9g	9.1g	81.3g	3.4g

ごはん	ごはん	150g	
味噌汁	じゃがいも	30g	
	わかめ(もどし)	10g	
	味噌	12g(小さじ2)	
	だし汁(かつお)	160g	
ほうれん草の磯和え	ほうれん草	50g	①ほうれん草は茹でて水気を切り、3cm幅に切る。
	しょうゆ	4g(小さじ2/3)	②しょうゆ、だし汁、刻みのりを和える。
	だし汁(かつお)	3g(小さじ1/2)	
	刻みのり	0.1g	
大根の煮物	大根	50g	①大根は1cm厚さのいちよう切りにする。
	砂糖	3g(小さじ1)	②鍋に大根を入れ、浸るくらいの水を入れ、砂糖、しょうゆで煮る。
	しょうゆ	5g(小さじ1弱)	
牛乳	牛乳	200g	<牛乳の代わりにヨーグルトや納豆でもよいでしょう>

※記載されている重量はすべて1人分です。

昼食



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
496 kcal	20.1g	13.6g	72.5g	3.5g

あんかけ	ゆでうどん	170g	①豚もも肉は一口大に切る。
うどん	豚もも	35g	②かまぼこは短冊に切る。
	かまぼこ	15g	③キャベツは芯をとりざく切り、にんじんは短冊に切る。
	キャベツ	60g	④たまねぎは薄く切る。
	にんじん	15g	⑤きくらげは、水に戻して一口大に切る。
	たまねぎ	20g	⑥さやえんどうはスジを取り、茹でて斜めに切る。
	きくらげ(乾燥)	0.5g	⑦しょうが、にんにくはみじん切りにする。
	さやえんどう	10g	⑧フライパンに油を熱し、⑦、①を炒め④、③、⑤の順に加えて炒める。調味料を入れ、②も加え煮る。
	しょうが	0.3g	⑨片栗粉を同量の水で溶き、⑧に加えてとろみをつけ、ゆでうどんを加えて出来上がり。
	にんにく	0.3g	
	油	4g(小さじ1)	
	だし汁	120g	
	塩	0.9g	
	しょうゆ	7g(小さじ1強)	
	みりん	5g(小さじ1強)	
	片栗粉	3g(小さじ1)	
カリフラワー	カリフラワー	60g	①カリフラワーは小房に分けて、茹でる。
サラダ	マヨネーズ	8g(小さじ2)	②茹でて卵とたまねぎを粗みじん切りにしてマヨネーズを和えてタルタルソースを作り、①にかける。
	たまねぎ	2g	
	卵	5g	
果物	オレンジ	75g	

夕食



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
606 kcal	25.3g	14.8g	92.9g	2.6g

ごはん	ごはん	150g	
サワラのもみじ焼き	サワラ	50g	①サワラは塩、こしょうをして調味液に漬ける。
	塩/こしょう	0.2g/少々	②にんじんはすりおろして水気を切り片栗粉を加え、かために泡立てた卵白を加えて混ぜる。
	しょうゆ	4g(小さじ1弱)	③①の汁気を切り、小麦粉をまぶし、②を包むようにつける。
	みりん	2g(小さじ1弱)	④180度のオープンで10分位焼く。
	薄力粉	3g(小さじ1弱)	⑤付け合せのピーマンは種を取り、乱切りにし炒める。
	にんじん	50g	
	片栗粉	2g(小さじ1弱)	
	卵白	7.5g	
	ピーマン	15g	
	塩/こしょう	0.2g/少々	
	油	1g	
小松菜炒め	小松菜	50g	①小松菜は3cmに切る。生揚げは1cm幅に切る。しょうがは千切りにする。
	生揚げ	30g	②油で、しょうが、小松菜、生揚げの順で炒め、調味料を加えてさっと炒めて火を止める。
	しょうが	0.3g	
	油	2g(小さじ1/2)	
	しょうゆ	4g(小さじ1弱)	
	酒	2g(小さじ1/2)	
茶碗蒸し	卵	25g(1/2個)	①卵、だし汁、塩、しょうゆを合わせて溶いておく。
	だし汁	75g	②しいたけはイチヨウ切り、三つ葉は3cmに切る。3mm厚さのにんじんを花型の抜き型で抜く。
	塩	0.5g	③お碗に①をそそぎ、かまぼこを沈め、②の食材を浮かべる。
	しょうゆ	0.5g	④お碗にラップをする。蒸し器の湯が沸騰したら、お碗を入れ、すが入らないように弱火で12分程度蒸す。(蒸し器がなければ、深い鍋の底に平皿を置いて1cm程湯を張って代用する。)
	かまぼこ	5g	
	にんじん	5g	
	しいたけ(生)	6g	
	みつば	3g	
果物	キウイフルーツ	40g	

この1日のメニューで
合計 400g の野菜(じゃがいもを除く)を
使っています☆1日に摂りたい野菜の量
(350g)を十分に満たしています。