

主食

たった10分！ のせるだけ鶏からビビンバ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g



材料（1人分）

- ごはん 茶碗1杯分(150g)
- からあげ(冷凍) 3個(90g)
- カットレタス ½パック(40g)
- ミニトマト 3個(39g)
- 市販ナムルセット ほうれんそう (10g)
もやし (15g)
大根キムチ (15g)

エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.4g
炭水化物 74.9g 食塩相当量 1.7g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

★味付けなしの

汁物

たまごスープ

から揚げビビンバ風

副菜

①

デザート・ドリンク

ヨーグルト

作り方

- ① 器に温かいご飯を盛り、カットレタスをのせる。
- ② 市販ナムルセットのほうれんそう・もやし・大根キムチを①にのせる。
- ③ 冷凍からあげは表示された時間でレンジ加熱して、ミニトマトとともに②にのせたら出来上がり。

メニュー提供：東京都栄養士会 地域活動事業部

がっつりサンドイッチ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 食パン8枚切り 2枚
- カニカマ 2.5本
- ゴボウサラダ 40g
- レタスミックス 50g
- ハンバーグ 1/2個(100g)
- スライスチーズ 1/2枚
- マーガリン 4g
- マヨネーズ 5g

エネルギー 650kcal たんぱく質 28.2g 脂質 30.8g
炭水化物 65.4g 食塩相当量 4.0g

作り方

- ① 食パンの片面にマーガリンを塗る。(4枚)
- ② ハンバーグを温める。(電子レンジ調理の場合はパンに挟む直前に温めても良い)
- ③ レタスミックスの半量にマヨネーズを混ぜる。
- ④ マーガリンを塗った食パン1枚に③をのせ、ハンバーグ、スライスチーズをのせて、食パンではさみ、ラップできつく巻いておく。
- ⑤ 残りのレタスミックスを食パンにのせ、ごぼうサラダ、カニカマをのせて食パンではさみ、ラップできつく巻いておく。
- ⑥ ④と⑤をそれぞれラップごと半分にかつし、断面が見えるよう盛り付ける。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

汁物

副菜

デザート・ドリンク

①

★がっつりサンドイッチ
(野菜レシピ)

ミネストローネ
(コンビニ購入)

ヨーグルトドリンク
(コンビニ購入)

メニュー提供：

公益社団法人 集団給食協会

株式会社 ニッコトラスト

チンさんの二刀流麻婆丼

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 52g

材料（1人分）

- 麻婆豆腐の素(電子レンジ用) 55g
- 木綿豆腐 100g
- 冷凍揚げなす 50g
- あさつき(カット済み薬味用) 2g
- パックご飯(電子レンジ用) 200g

エネルギー 539kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.0g
炭水化物 84.1g 食塩相当量 2.2g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

★チンさんの二刀流
麻婆丼
(野菜レシピ)

副菜

② -

主菜

汁物

-

副菜

①

バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

チンさんの簡単ムース

作り方

- ① パックご飯を温める
- ② 豆腐をスプーンで一口大にすくい、揚げなすと一緒に麻婆豆腐の素に入れて加熱する
- ③ ①に②をかけて、あさつきを散らして完成

メニュー提供：

公益社団法人 集団給食協会
東京ケータリング株式会社

簡単カラフルリゾット

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ごはん 100g
- インスタントスープ
(クラムチャウダー) 1個
- 水 150ml
- ミックスベジタブル 70g
- ピザ用チーズ 10g
- 黒こしょう お好み

エネルギー 351kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.5g
炭水化物 60.9g 食塩相当量 1.9g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍌 主食 ★簡単リゾット

🥗 副菜 ② きのこサラダ

🐟 主菜 魚のソテー

🍲 汁物 ー

🍓 副菜 ① ★簡単リゾット

🍷 デザート・ドリンク 季節のフルーツ

作り方

- ① 鍋にインスタントスープと水を入れて沸騰させる。
- ② ①にミックスベジタブルを入れる。
- ③ ごはんを加え、再沸騰したらチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ お好みに黒こしょうをかける。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

パン de パンプキン

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- ロールパン 2個
- かぼちゃサラダ(コンビニ) 1袋(70g)
- カットレタス 10g
- スキムミルク 大さじ1(6g)

エネルギー389kcal たんぱく質 9.9g 脂質 16.2g
炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① かぼちゃサラダにスキムミルクを加えて混ぜる。
- ② 焼いたロールパンにペーパータオルで水気をふいたレタスと①をはさむ。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

★主食 パン de パンプキン

副菜 ② —

主菜 チキンソテー

汁物 コンソメスープ

副菜 ① コールスロー

デザート・ドリンク りんご

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

主菜

スンドゥブチゲ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 絹ごし豆腐 1/2パック(150g)
- 生卵 1個(55g)
- もやし 50g
- にら 1/4束(25g)
- 鍋用スープ(ストレート)スンドゥブ 75g

エネルギー 295kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.6g
炭水化物 13.8g 食塩相当量 2.0g

作り方

- ① にらを5cmにカットし、流水であらい水気をきる。
- ② 鍋に鍋用スープ(ストレート)スンドゥブを入れ、もやしを入れひと煮立ちさせる。
- ③ 絹ごし豆腐を大きめのスプーンですくい、にらとともに鍋に入れ、約5分煮込む。
- ④ 火を切る直前に生卵をいれ、器に盛る。

メニュー提供：公益社団法人 集団給食協会
フジ産業株式会社

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 雑穀米
(スーパー)

副菜 ② ★大根と柿の韓国風なます
(野菜レシピ)

主菜 ★野菜たっぷり
スンドゥブチゲ
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜 ① デザート
・ドリンク 飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

とん平焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 7分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

- 豚バラ肉 50g
- 千切りキャベツ(カット野菜) 100g
- もやし 50g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 適量
- 卵 1個
- 中濃ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 鰹節 適量
- 青のり 適量

作り方

- ① 豚肉を食べやすいサイズにカットする。
- ② フライパンに油を熱し、①・キャベツ・もやしを炒め、塩・こしょうで下味をつけ、お皿にうつす。
- ③ フライパンに油を熱し、溶き卵を加えフライパン全体に広げ、②の具材を中央にのせ、具を包むように卵の両端を折り畳む。
- ④ 折りたたんだ部分が下になるように皿に盛りつける、ソース・マヨネーズ、鰹節・青のりをかける。

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会

シダックスコントラクトフードサービス株式会社

エネルギー 344kcal たんぱく質 15.1g 脂質 27.9g
炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.8g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍚 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍽️ 主菜 ★とん平焼き
(野菜レシピ)

🍲 汁物 お味噌汁

🥞 副菜 ① コロッケ

🥛 デザート・ドリンク ヨーグルト

野菜ぱくぱくロール

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 40分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 豚もも薄切り 1枚(70g)
- 塩・こしょう 少々
- 繊維切りキャベツ・にんじん(カット野菜) 70g
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 酒 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ2/3
- サラダ油 小さじ1/2

エネルギー 214kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.5g
炭水化物 6.3g 食塩相当量 1.4g

作り方

- ① 繊維切りキャベツ・にんじんをさっとゆでて水気をとる。
- ② ■をボウルに混ぜておく。
- ③ 豚肉を広げて塩・こしょうをふり、チーズと①をのせ端から巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、③に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ■の調味料を加え、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑥ 好みの大きさに切って盛り付けたら完成。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 白飯

副菜 ②

主菜 ★野菜ぱくぱくロール

汁物 かきたま汁

副菜 ① ★野菜ぱくぱくロール

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

サラダチキンのチーズ焼き ～ブロッコリーとナスを入れて～

主食 主菜 副菜 汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- サラダチキン 1/2枚(約60g)
- ブロッコリー 50g
- ナス 40g
- ピザ用チーズ 20g
- 塩・こしょう 少々

エネルギー 157kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.3g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさに手で割く。
- ② 冷凍ブロッコリー、一口サイズに切ったナスを耐熱ボウルに入れる。ふんわりラップをし、600Wで4分間加熱して塩・こしょうをふる。
- ③ ①と②をグラタン皿に入れてピザ用チーズをのせ、トースターで5分間ほど焼く。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥕 副菜 ② キャロットラペ
(人参サラダ・購入)

🍷 主菜 ★サラダチキンのチーズ
焼き(野菜レシピ)

🍷 汁物 ほうれん草のポタージュ
(スーパー購入)

🍰 副菜 ① ★サラダチキンのチーズ
焼き(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク —

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

ゴロツとエビマヨ炒め

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 冷凍むきエビ 5尾(45g)
- 片栗粉 大さじ1
- 冷凍ブロッコリー 30g
- 水煮レンコン 20g
- アボカド 25g
- サラダ油 小さじ1

- マヨネーズ 大さじ1
 - ケチャップ 小さじ1
 - プレーンヨーグルト 小さじ1
 - 豆板醤 好みで
- A

作り方

- ① 冷凍のエビとブロッコリーを解凍し、水分を取る。
- ② エビはボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- ③ レンコンをちょう切り、アボカドを1cm角に切る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②を中火で両面焼く。ブロッコリーとレンコンを入れて軽く炒めたら、アボカドを加える。
- ⑥ ④を入れ全体を絡める。
- ⑦ 器に盛る。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年



エネルギー 266kcal たんぱく質 6.3g 脂質 20.2g
炭水化物 15.6g 食塩相当量 1.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ② 野菜サラダ
青じそドレッシング

主菜 ★ゴロツとエビマヨ炒め

汁物 なすと玉ねぎの味噌汁

副菜 ① ★ゴロツとエビマヨ炒め

デザート・ドリンク カットパイ

鶏肉のトマト煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 193kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.6g
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.3g

L 調理時間 / 45分

野菜量 / 173g

材料（1人分）

- 鶏肉 もも 皮無し(カット済み) 70g
- 玉ねぎ 40g
- ブロッコリー(冷凍) 30g
- マッシュルーム 15g
- ぶなしめじ(カット済み) 20g
- にんにく(刻みニンニク) 3g(小さじ1/2)
- 乾燥パセリ 少々
- ホール缶トマト 100g
- 牛乳 15ml(大さじ1)
- 黒こしょう 少々
- 食塩 少々
- オリーブオイル 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルームはスライスに切る。
- ② ブロッコリーは解凍する。
- ③ ホール缶トマトはフォークなどを使用して潰す。
- ④ 鍋にオリーブオイル、ニンニク、鶏肉の順で入れ炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらホール缶トマト、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ煮こむ。
- ① 最後に牛乳と塩こしょうを加え、盛り付ける。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯(中食)

副菜 ② -

主菜 ★鶏肉のトマト煮

汁物 野菜スープ

副菜 ① レタスマックスサラダ(中食)

デザート・ドリンク はちみつ入りヨーグルト(中食)

鮭のちゃんちゃん焼き

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 236kcal たんぱく質 22.1g 脂質 4.8g
炭水化物 22.9g 食塩相当量 1.8g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 230g

材料（1人分）

- ・ 鮭(切り身、冷凍でも可)
- ・ キャベツ
- ・ たまねぎ
- ・ にんじん
- ・ ピーマン
- ・ もやし
- ・ 味噌
- ・ 酒
- ・ 砂糖
- ・ 本みりん

80g
130g
30g
20g
30g
20g
16g
15g
4.5g
3g

カット野菜

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
- ② もやしは流水で洗う。
- ③ 調味料を計量して混ぜる
- ④ アルミホイルに鮭を置き、上から野菜、調味料をかける
- ⑤ フライパンで火が通るまで蒸し焼きにする。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 3班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん(中食)

副菜 ② -

主菜 ★鮭のちゃんちゃん焼き

汁物 かき玉汁(中食)

副菜 ① もずく酢(中食)

デザート・ドリンク グラノーラ入りヨーグルト(中食)

鮭のホイル焼き

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 250kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.6g
炭水化物 18.7g 食塩相当量 1.6g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

- ・ 紅鮭 60g
- ・ カット野菜(市販) 130g
(キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら)
- ・ ぶなしめじ 15g
- ・ えのきたけ 50g
- ・ 無塩バター 10g
- ・ 減塩濃口醤油 18g
- ・ 本みりん 9g
- ・ 酒 4g

作り方

- ① しめじとえのきの石づきをとり、ほぐす。
- ② アルミホイルに鮭を皮目を下にし、カット野菜、しめじ、えのきを乗せる。
- ③ 調味料を入れ、バターを上に乗せ、アルミホイルを閉じる。
- ④ オーブンで160℃で15分加熱する。
- ⑤ 火の通り具合をみて、足りないようなら再度加熱する。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 4班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 お赤飯のおにぎり(中食)

副菜 ② ひじき煮(中食)

主菜 ★鮭のホイル焼き

汁物 野菜スープ

副菜 ① ほうれん草のおひたし

デザート・ドリンク 缶詰フルーツ入りヨーグルト

ささみチーズカツ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 265kcal たんぱく質 28.9g 脂質 9.7g
炭水化物 12.4g 食塩相当量 1.1g

L 調理時間 / 30分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

・ ささみ	2本
・ スライスチーズ	1枚
・ 食塩	0.2g
・ 薄力粉	8g
・ 鶏卵	25g
・ 乾燥パン粉	3g
・ 黒こしょう	0.1g
・ 調合油	1g
・ レモン	15g
・ キャベツ(千切り済みカット野菜)	60g
・ 中濃ソース	3g

作り方

- ① レモンをくし切りにする
- ② ささみの筋を取り、塩、こしょうをふる。
- ③ ささみの真ん中に切り込みを入れチーズを挟む
- ④ 薄力粉、卵、パン粉の順番でまぶし180℃程度の油で揚げる
- ⑤ 揚げたら半分に切り、皿にキャベツ、レモンと一緒に盛る

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 5班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜 ② -

主菜 ★ささみチーズカツ

汁物 豚汁

副菜 ① ひじきサラダ

デザート・ドリンク ほうじ茶

鶏の唐揚げ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 60分

野菜量 / 85g

材料（1人分）

- キャベツ(千切り済み) 50g
- レッドキャベツ 5g
- きゅうり 20g
- レモン 8g
- 冷凍唐揚げ 3個

エネルギー 180kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.4g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① レッドキャベツ、きゅうりをそれぞれ千切り、輪切りに切る
- ② 盛り付ける

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 7班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② トマトのマリネ

主菜 ★鶏の唐揚げ

汁物 卵のスープ

副菜
① きんぴらごぼう

デザート・ドリンク
ヨーグルト

鮭ときのこのムニエル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 172kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.8g
炭水化物 15.7g 食塩相当量 1.7g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 110g

材料（1人分）

- ・ 紅鮭(冷凍、骨なし) 70g
- ・ 玉ねぎ(冷凍、スライス) 50g
- ・ にんじん(冷凍) 30g
- ・ ぶなしめじ(カット済み) 30g
- ・ 味噌 6g
- ・ 本みりん 6g
- ・ 濃い口醤油 6g
- ・ 酒 5g
- ・ ミントマト 30g

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、鮭を常温で解凍しておく。
- ② 鮭は塩をまぶし、水気をきる。
- ③ にんじんは下茹でをする。
- ④ フライパンにくっつかないアルミホイルを敷いて、玉ねぎ、にんじんを置き、酒を並べ、しめじをかぶせて調味料をかける。
- ⑤ 蓋をして蒸す。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 8班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

②

ほうれん草のソテー

主菜

★鮭ときのこのムニエル

汁物

かぼちゃスープ

副菜

①

パプリカソテー

デザート・ドリンク

ギリシャヨーグルト

鶏肉とかぼちゃときのこのチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 296kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.1g
炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.3g

L 調理時間 / 15分

野菜量 / 50g

材料（1人分）

- カット済み 鶏肉もも皮なし 80g
- 西洋かぼちゃ(冷凍) 50g
- カット済み えのきたけ 30g
- マッシュルーム(冷凍スライス) 10g
- プロセスチーズ 30g
- 食塩 0.5g
- 黒こしょう 0.5g
- 調合油 4g

作り方

- ① かぼちゃを一口大にカットする
- ② 面を下にして耐熱ボウルにいれ、電子レンジで串が通るようになるまで温める(600w 5分)
- ③ 鶏肉に食塩で味つけし、マッシュルームは半分にカットする
- ④ フライパンに油を敷き、鶏肉、えのきたけ、マッシュルーム、かぼちゃの順に火にかける
- ⑤ 火が通ったらお皿に盛り付け、チーズをかぼちゃに被りすぎないようにしながらのせる
- ⑥ レンジでチーズをとかし、黒こしょうをかけて完成(600w 2分)

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 10班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ② -

主菜 ★鶏肉とかぼちゃときのこの
チーズ焼き

汁物 コンソメスープ

副菜 ① レタスマックスサラダ

デザート・ドリンク 缶詰の梨入りヨーグルト

副菜

大根と柿の韓国風なます

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70.5g

材料（1人分）

- 大根 70g
- 柿 1/4個 (50g)
- 刻みこねぎ(冷凍) 0.5g
- カンタン酢 大さじ2
- 唐辛子 0.2g

エネルギー 164kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.6g
炭水化物 92.3g 食塩相当量 0.4g

作り方

- ① 大根、柿を洗い、皮をむき、千切りにする。
- ② ボールに①を入れ、かんたん酢、唐辛子を入れ混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付け、刻みこねぎをちらす。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

雑穀米
(スーパー)

副菜

★大根と柿の韓国風なます
(野菜レシピ)

主菜

★野菜たっぷり
サンドウブチゲ
(野菜レシピ)

汁物

—

副菜

①

デザート
・ドリンク

飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業株式会社

楽々♪バンバンジー風サラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 2分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- レタスサラダ(カットサラダ) 80g
- サラダチキン(ほぐしてある物) 40g
- ごまドレッシング 15g
- ラー油 3滴

エネルギー 108kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.8g
炭水化物 5.2g 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① レタスサラダを皿に盛り付ける
- ② サラダチキンをレタスの上にのせる
- ③ ドレッシングとラー油をかけて完成

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

チンさんの麻婆丼
(野菜レシピ)

主菜

汁物

-

副菜

★バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

①

チンさんの簡単ムース

メニュー提供：

公益社団法人 集団給食協会
東京ケータリング株式会社

包丁いらず！かんたん ほうれん草のチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- カットほうれん草(冷凍) 60g
- コーン缶 20g
- ツナ缶(水煮) 20g
- とろけるチーズ 20g
- しょうゆ 1g
- 黒こしょう 0.5g

エネルギー 118kcal たんぱく質 10.9g 脂質 5.8g
炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.0g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 パン

副菜 ② トマトサラダ

主菜 オムレツ

汁物 ー

副菜 ① ★ほうれん草のチーズ
焼き

デザート・ドリンク ヨーグルト

作り方

- ① カットほうれん草を耐熱皿にいれ、レンジで600W1分間加熱する。
- ② ①にコーン、ツナ、しょうゆを入れてあえる。
- ③ チーズをのせて黒こしょうをふる。
- ④ トースターに入れて5分間加熱する。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

フルーツサラダ ～ヨーグルトソース～

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ミニトマト 3個(40g)
- ベビーリーフ 1袋(30g)
- カットフルーツ(りんご) 1袋(80g)
- カットフルーツ(パイナップル) 1/2袋(50g)
- プレーンヨーグルト 40g
- レモン汁 5g
- 塩・こしょう 少々

エネルギー 114kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.5g
炭水化物 25.6g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① ベビーリーフはさっと洗い水気を切っておく。
- ② ミニトマトは洗って半分に切る。
- ③ ボウルにヨーグルト、レモン汁、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③にミニトマト、りんご、パイナップルを加えて和える。
- ⑤ 器にベビーリーフを敷き、④を盛りつける。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥬 副菜 ②

🍗 主菜 サラダチキン

🍲 汁物 オニオンスープ

🥗 副菜 ① ★フルーツサラダ

🍰 デザート・ドリンク

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

しっかりカルシウム トロツとほうれん草のチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- かにかま 1本
- ほうれん草(冷凍カット) 70g
- コーン缶 10g
- スライスチーズ 1枚

エネルギー 102kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.2g
炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.0g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥬 副菜 ②

🐟 主菜 鮭のムニエル

🥣 汁物 ポトフ

🥗 副菜 ① ★トロツとほうれん草の包み焼き(野菜レシピ)

🍰 デザート・ドリンク フルーツゼリー

作り方

- ① ほうれん草(カット野菜)を電子レンジで3分間加熱する。
- ② ボウルに①、割いたかにかま、汁を切ったコーンを入れて混ぜる。
- ③ 耐熱皿に入れ、ちぎったチーズをのせる。
- ④ 電子レンジで3分間加熱する。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

小松菜のじゃこ和え

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 41kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.4g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.8g

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 小松菜(冷凍カット) 90g
- しらす干し 半乾燥 7g
- ポン酢醤油 6g
- 上白糖 3g

作り方

- ① カット小松菜を解凍し、ペーパータオルで水気をよくふき取る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を加えて、1～2分炒める。
- ③ しらす干し 半乾燥品とポン酢醤油と上白糖を加え、全体にからめるように炒め合わせたら火を止める。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 コンビニのおにぎり(中食)

副菜 ② きんぴらごぼう(中食)

主菜 肉じゃが(中食)

汁物 かき玉汁(中食)

副菜 ① ★小松菜のじゃこ和え

デザート・ドリンク キャンディーチーズ

メニュー提供： 実践女子大学 健康栄養専攻 1班

お手軽サラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- ・ リーフレタス 30g
- ・ （洗わずそのまま食べれるカットレタス） 40g
- ・ 冷凍枝豆 30g
- ・ スイートコーン（缶詰） 適量
- ・ マヨネーズ

作り方

- ① 冷凍枝豆は、解凍する。
- ② 皿に、リーフレタス、枝豆、スイートコーンを盛り付け、マヨネーズをかける。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班

エネルギー 90kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.5g
炭水化物 7.0g 食塩相当量 0.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯(中食)

副菜 ② --

主菜 鶏肉のトマト煮

汁物 野菜スープ

副菜 ① ★お手軽サラダ

デザート・ドリンク ヨーグルト(中食)

ほうれん草のお浸し

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 13kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g
炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.4g

L 調理時間 / 10分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

- ほうれん草（冷凍カット野菜） 75g
- 減塩醤油 こいくち 5g

作り方

- ① 冷凍カットほうれん草を解凍する。
- ③ 水気を切って、4～5cm幅に切る
- ④ 切ったほうれん草に醤油を入れ、軽く混ぜる

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 さつまいもごはん

副菜
② ひじき煮（中食）

主菜 鮭の塩焼き（中食）

汁物 野菜スープ

副菜
① ★ほうれん草のお浸し

デザート・ドリンク
ヨーグルト（中食）

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻4班

ひじきサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 53kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.7g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

- ほしひじき(戻さず使える芽ひじき) 20g
- ツナ缶(ライト オイル漬け) 10g
- キャベツ(千切りカット済み) 40g
- きゅうり 20g
- にんじん(千切りカット済み) 15g
- 上白糖 0.8g
- 濃い口しょうゆ 4g
- 酢 2g

作り方

- ① きゅうりを細切りにする
- ② キャベツと人参をサッと下茹でする
- ③ 調合油、上白糖、濃い口しょうゆ、酢を混ぜる
- ④ ツナと③を混ぜ合わせる
- ⑤ ④に③の調味料と①と②の野菜を入れ、混ぜる

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 5班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ②

主菜 ささみチーズカツ

汁物 さつまいもの豚汁

副菜 ① ★ひじきサラダ

デザート・ドリンク -

もやしとキャベツの酢の物

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 45g

材料（1人分）

・ キャベツ(カット済み)	35g
・ もやし	30g
・ ロースハム	10g
・ 穀物酢	7g
・ 上白糖	2g
・ 濃口醤油	3g

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.5g
炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.7g

作り方

- ① キャベツを短冊切りにする。
- ② もやしとキャベツを茹でる。
- ③ ザルにあげる。
- ④ 調味料をすべて合わせて、③とハムに和える。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 6班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 さつまいもごはん

副菜 ② ★もやしとキャベツの酢の物

主菜 鮭のホイル焼き

汁物 味噌汁

副菜 ① きんぴら

デザート・ドリンク -

きんぴらごぼう

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 122kcal たんぱく質 8.4g 脂質 4.6g
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.8g

L 調理時間 / 60分

野菜量 / 105g

材料（1人分）

- ごぼう
- にんじん
- 鶏肉 皮なし
- なたね油
- 濃口醤油
- 本みりん

50g
25g
30g
4g
5g
3g

冷凍:ごぼうと人参のミックス

作り方

- ① ごぼう、にんじんを解凍する
- ② 鶏肉を野菜と同じような大きさに切る
- ③ 鍋に油をひいて肉を炒める
- ④ 肉に火が通ったらごぼう、にんじんを入れ炒める
- ⑤ ごぼう、にんじんに火が通ったら調味料を入れて混ぜる

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 7班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜 ② ほうれん草のお浸し

主菜 鯖の塩焼き

汁物 たまねぎとじゃがいものお味噌汁

副菜 ① ★きんぴらごぼう

デザート・ドリンク いちご

ブロッコリーマヨ和え

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 95kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.6g
炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.6g

L 調理時間 / 15分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

・ブロッコリー(冷凍)	60.0g
・スイートコーン(缶詰)	15.0g
・焼きちくわ	20.0g
・マヨネーズ	5.0g

作り方

- ①ブロッコリーを解凍する。
- ②焼きちくわ(20g)は一口サイズに切る。
- ③ボールにブロッコリー、スイートコーン(水を切ること。)、マヨネーズ(5g)を和える。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 9班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 さつまいもごはん

副菜
② ★ブロッコリーマヨ和え

主菜 ハニーマスタードチキン

汁物 豆腐とわかめのみそ汁

副菜
① ひじきの煮物

デザート・ドリンク
牛乳寒天

コールスローサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

- ・ コールスロー(コンビニ) 75g
- ・ マヨネーズ 7g
- ・ 酢 7g
- ・ 砂糖 3g
- ・ 食塩 0.2g
- ・ 黒胡椒 少々

エネルギー 89kcal たんぱく質 1.2g 脂質 5.5g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① 大きめのボールに調味料を混ぜる
- ② ①にコールスローを入れ、混ぜる。
- ③ 盛り付ける

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ミートソースパスタ(中食)

副菜 ② ★コールスローサラダ

主菜 -

汁物 コンソメスープ(中食)

副菜 ① ジャーマンポテト

デザート・ドリンク ヨーグルト(中食)

汁物

包丁いらず！鯖のミネストローネ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 炒め物用などのカット野菜 100g
- サラダ油 小さじ2
- 鯖の缶詰(水煮) 1/2缶(約90g)
- 水 200ml
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 粉チーズ お好みで

エネルギー 277kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.3g
炭水化物 10.4g 食塩相当量 2.5g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ、野菜を中火で炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら、水、コンソメ、ケチャップを加え、中火のまま10分間ほど煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、鯖缶(汁ごと)、塩、こしょう、スープを加える。
- ④ 器に盛り、粉チーズを振る。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥗 副菜 ② ポテトサラダ(コンビニ)

🍲 主菜 ★鯖のミネストローネ

🍲 汁物 ★鯖のミネストローネ

🥗 副菜 ① ★鯖のミネストローネ

🍓 デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

ちゃんぽん風スープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

カット野菜	70g
コーン(缶詰)	10g
牛乳	50g
水	200g
鶏ガラスープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2

エネルギー 73kcal たんぱく質 4.6g 脂質 2.9g
炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① 鍋にカット野菜、コーン、水を入れて中火にかける。
- ② 野菜が柔らかくなったら牛乳、鶏ガラスープの素、オイスターソース入れる。
- ③ 器に盛る。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍚 主食 白飯

🥬 副菜 ② -

🍣 主菜 焼き鮭

🍲 汁物 ★ちゃんぽん風スープ

🥬 副菜 ① ひじきの煮物

🍏 デザート・ドリンク リンゴ

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

野菜たっぷり中華風豆乳スープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 野菜炒めセット 100g
(キャベツ、にんじん、玉ねぎなど)
- ごま油 4g
- 豆乳 100ml
- 牛乳 100ml
- 鶏ガラだし 小さじ1/2
- 塩 少々

作り方

- ① 鍋にごま油を入れ、野菜を炒める。
- ② 火が通ったら豆乳と、牛乳、鶏ガラだしを加える。
- ③ 塩で味を調える。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年



エネルギー 213kcal たんぱく質 7.5g 脂質 13.5g
炭水化物 23.4g 食塩相当量 1.5g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍌 主食 白飯

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 サラダチキン
(コンビニ)

🍲 汁物 ★野菜たっぷり中華風
豆乳スープ

🥗 副菜 ① おつまみキムチ
(コンビニ)

🍷 デザート・ドリンク -

野菜ゴロゴロ！ コンソメスープ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 46kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.1g

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- ブロccoli(冷凍) 30g
- ミックスベジタブル 60g
- 食塩 0.5g
- コンソメスープの素 1g
- 水 200ml

作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメスープの素とミックスベジタブルをれる。
- ② 冷凍ブロッコリーを入れてひと煮立ちしたら、塩で味を調える。
- ③ 食器に盛って完成。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 バターロール

🥬 副菜 ② —

🍗 主菜 チキンナゲット(中食)

🍲 汁物 ★野菜ゴロゴロ！コンソメ
スープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① サラダ

🥛 デザート・ドリンク 牛乳

メニュー提供： 愛国学園短期大学
食物栄養専攻科2年

カット野菜で簡単！ クラムチャウダー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

・あさりの水煮缶	1/2缶
・カレー用野菜 人参、玉ねぎ、じゃがいも(カット野菜)	70g
・グリーンピース(冷凍)	20g
・薄力粉	大さじ1/2
・コンソメ	小さじ1
・バター	10g
・水	100ml
・牛乳	100ml
・乾燥パセリ	適量

エネルギー 315kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.3g
炭水化物 37.9g 食塩相当量 1.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥬 副菜 ② ★クラムチャウダー

🍷 主菜 サケのムニエル

🍲 汁物 ★クラムチャウダー

🥗 副菜 ① アボカドとトマトのサラダ

🍹 デザート・ドリンク キウイフルーツ

作り方

- ① 鍋にバターを入れ、中火で溶かし、カット野菜を入れ炒める（※あさりの水煮の汁は残しておく）。
- ② 野菜がしんなりしてきたら薄力粉を入れて中火で炒め、なじんできたら水100mlとあさりの水煮の汁を入れて煮る。
- ③ あさりの身、牛乳、コンソメを入れて、弱火で沸騰直前まで温める。
- ④ 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

クリーム風 野菜入りスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- きのこのクリームスープパスタ(カップスープ) 1個
- カットキャベツ(カット野菜) 70g
- とろけるチーズ 1枚

エネルギー 258kcal たんぱく質 10.1g 脂質 11.6g
炭水化物 39.2g 食塩相当量 2.1g

作り方

- ① スープにお湯を注ぐ。
- ② カット野菜を入れる。
- ③ チーズを入れる。
- ④ 3分間待つ。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 コッペパン

🥬 副菜 ② —

🥗 主菜 豚肉のサラダ

🍲 汁物 ★クリーム風
野菜入りスープ

🥗 副菜 ① 豚肉のサラダ

🍷 デザート・ドリンク —

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年

野菜千切りスープ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 160g

材料（1人分）

- ・ にんじん(千切りカット済み) 20g
- ・ 白菜(カット野菜) 50g
- ・ 大根(冷凍 千切り大根) 50g
- ・ 水菜 20g
- ・ えのき 20g
- ・ 卵 25g
- ・ 鶏ガラだし 150mL
- ・ 食塩 1.3g
- ・ 白コショウ 少々

※大根サラダのカット野菜での代替可→煮すぎないこと。

作り方

- ① 水菜、えのきたけは長さを揃えて切る。
- ② 鍋に鶏ガラだし、にんじん、白菜、大根、水菜を入れ、火にかける。野菜に火が通ったらえのきを加え、塩コショウで味を調える。
- ③ 卵を溶き、中火～強火にして加える。
- ④ ひと煮立ちしたら盛り付ける。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班

エネルギー 72kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.7g
炭水化物 7.2g 食塩相当量 1.6g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯(中食)

副菜 ② -

主菜 ビーフシチュー(中食)

汁物 ★野菜千切りスープ(中食)

副菜 ① 大根サラダ(中食)

デザート・ドリンク いちごヨーグルト(中食)

ポトフ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 110g

材料（1人分）

- ・ ベーコン 10g
- ・ 洋風野菜ミックス(冷凍) 100g
- ・ たまねぎ(スライス冷凍) 10g
- ・ オリーブ油 6g
- ・ コンソメの素 2g
- ・ 塩 少々
- ・ 黒胡椒 少々

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.1g
炭水化物 2.6g 食塩相当量 1.5g

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を引き、ベーコンを炒める。
- ② ①に野菜と水200ml、コンソメの素を入れる。
- ③ 沸騰し、野菜が柔らかくなったら塩胡椒で味を整える。
- ④ 盛り付ける

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ブランパン(中食)

副菜
② -

主菜 ラザニア(中食)

汁物 ★ポトフ

副菜
① カットレタスサラダ(中食)

デザート・ドリンク
いちごヨーグルト(中食)

《おまけ》

デザート・ドリンク
(手軽に牛乳・乳製品が
とれるレシピです。)

チンさんの簡単ムース

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 60分

🥬 野菜量 / 0g

材料（1人分）

- マシュマロ 20g
- 牛乳 75g
- マンゴー(冷凍) お好みの果物で◎ 15g

エネルギー 125kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.9g
炭水化物 22.0g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れ、電子レンジで2分加熱し、泡立て器でよく混ぜる
- ② 小さな容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ マンゴーを添えて完成

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜
②

チンさんの麻婆丼
(野菜レシピ)

主菜

汁物

副菜
①

バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

★チンさんの簡単ムース

メニュー提供：

公益社団法人 日本給食協会
東京ケータリング株式会社