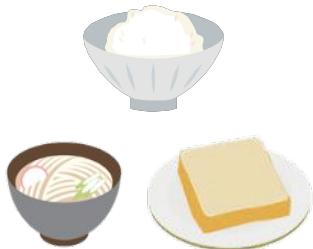


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

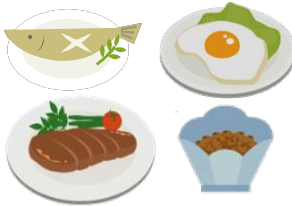
主食

ごはん・パン・麺類
体を動かすエネルギーの
もとになる炭水化物が多
く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく
質が多く含まれていま
す。



副菜

野菜・海藻・きのこなど
体の調子をととのえるビ
タミン、ミネラル、食物繊
維などが多く含まれてい
ます。



1日3回
ベジだべさ！

②野菜は1日3回食べましょう

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量
350gをとれている傾向にあることがわかっています。

目標量※
1日
男性7.5g未満
女性6.5g未満

③食塩のとりすぎに注意しましょう

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎて
いると思う人は約2割でしたが、実際とりすぎている人は約7割でした。

※日本人の食事摂取基準2025年版



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

令和8年6月10日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・プルコギ
- ・もやしときゅうりの酢醤油和え
- ・和風のりポテトサラダ
- ・フルーツヨーグルト



	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	630kcal	500～650kcal
たんぱく質	21.9g	
脂肪エネルギー比	22.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜使用量	185g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。
(「札幌市食育サポート企業等」推進事業実施要領内4ページ記載の「健康に配慮したメニュー基準」に基づく)

★アンケートにご協力ください



この度はヘルシーメニューをご購入いただき
ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記
のフォームよりアンケートにご協力をお願い
いたします。

※本アンケートで収集した情報は、サービス向上のための分析にのみ使
用し、それ以外の目的には使用いたしません。

【主食】 ごはん(1人150g)

【主菜】 プルコギ



材料	2人分	
牛肉(こま切れ)	120g	
たまねぎ	70g(中(1)/2個)	
にんじん	40g(5～6 ^{センチ})	
しらたき	100g	
しめじ	25g(1/4パック)	
A	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	//
	しょうゆ	大さじ1強
	みりん	大さじ1強
	酒	大1・小1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1
もやし	40g(1/5袋)	
にら	25g(1/4束)	

〈作り方〉

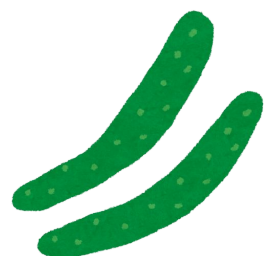
- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
しらたきは下ゆでをして5cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
Aを合わせておく。
- ② 牛肉と①の材料をすべて30分位漬け込む。
- ③ ②をタレごと、冷たいフライパンに入れて火をつけて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③にもやし、食べやすい長さに切ったにらを加えて火が通ったら出来上がり。

【副菜】 もやしときゅうりの酢じょうゆあえ

材料	2人分	
もやし	1/2袋	
きゅうり	1/2本	
ロースハム	1枚	
ミニトマト	2個	
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① もやしはゆでて冷ましておく。ハムは千切りにする。きゅうりは、斜め薄切りにしてから千切りにする。
Aはボウルに合わせておく。
- ② Aのボウルに材料を入れてあえる。器に盛り、ミニトマトを添える。



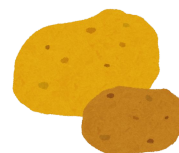
【副菜 和風のりポテトサラダ】

材料	2人分
じゃがいも	100g(中1個)
万能ねぎ	1本
焼きのり	1/2枚
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1弱

ポテトサラダに「のり」
しょうゆも入れることで、ご飯との相性良し！
お好みで、わさびやたくあん、ラッキョウもどうぞ！

〈作り方〉

- ① じゃがいもは、洗い、ラップにくるんで柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてフォークで粗めにつぶす。
万能ねぎは小口切り、焼きのりはちぎっておく。
- ② じゃがいものボウルにしょうゆとマヨネーズを加え混ぜ合わせる。器に盛り、ねぎとのりを振る。



【フルーツヨーグルト】

材料	2人分
無糖ヨーグルト	120g
はちみつ	小さじ1
フルーツカクテル缶	60g

〈作り方〉

- ① フルーツカクテル、ヨーグルト、はちみつを混ぜる。

※入荷の都合で材料を変更する場合があります。ご了承ください。

＊ 1日に摂取するエネルギー量等の目安 ＊

		18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳～
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	男性	65			60	
	女性	50				
脂質(g)※2	男性	59～88	60～90	58～87	53～80	47～70
	女性	44～67	46～68	43～65	41～62	37～55
食物繊維(g)	男性	21			20	
	女性	18			17	
野菜使用量		(目標)1日350g以上(1食120g程度)				
食塩相当量		(目標)男性7.5g未満、女性6.5g未満				

※1 座り仕事を中心だが、歩行、家事、軽いスポーツ等を5時間程度行う場合

※2 上記※1エネルギー量より算出(20～30%エネルギー)