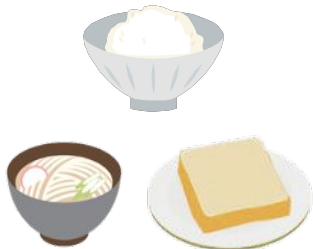


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

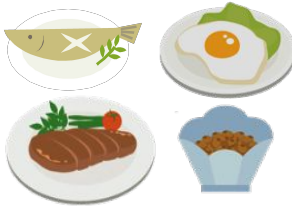
主食

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8月12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
- ・厚揚げのピリ辛そばろあんかけ
- ・大根としそのサラダ
- ・ほうれん草とちくわのおひたし
- ・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	587kcal	500～650kcal
たんぱく質	25.1g	—
脂肪エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g未満
野菜使用量	232g	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

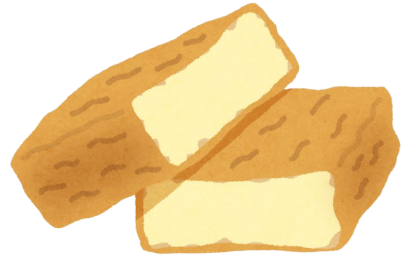


この度はヘルシーメニューをご購入いただき
ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記
のフォームよりアンケートにご協力をお願い
いたします。

※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】 厚揚げのピリ辛そぼろあんかけ



材料	2人分
厚揚げ	180g
鶏ひき肉	50g
酒	小さじ1/4
干しいたけ	1枚
えのき茸	1/2袋
たまねぎ	1/2個(100g)
なす	1本
むき枝豆(冷凍)	10粒
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/6弱
顆粒中華だし	小さじ1
水	160cc
オイスターソース	大さじ1/2
みそ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

〈作り方〉

- ① 厚揚げは一口大に切ってフライパンで焼く。干しいたけは水で戻して薄切り、えのき茸は石づきをとって長さを半分に切る。たまねぎは薄切り。なすは乱切りにする。
- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を入れて香りを立て、鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②にしいたけ、えのき茸、たまねぎ、なすを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、A、むき枝豆を加えて煮立て、最後にみそで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 厚揚げを皿に盛り、④をかける。

厚揚げの原料は”畑の肉”大豆です、たんぱく質が豊富な食品の一つです。
お財布にも優しい「厚揚げ」
おかずのメインとして活用しましょう。

【副菜】 大根としそのサラダ

材料	2人分
大根	100g
きゅうり	25g
にんじん	10g
しその葉	2枚
かつお節	少々
ぽん酢醤油	小さじ2

〈作り方〉

- ① 大根、きゅうり、にんじん、しその葉をせん切りにする。
- ② ①をボウルに混ぜ合わせ、かつお節とぽん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

【副菜】ほうれん草とちくわのおひたし

材料	2人分
ほうれん草 焼きちくわ しょうゆ 削り節	120g 1本(30g) 小さじ1 2g

〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm 長さに切る。ちくわは縦半分に切り、5mm 厚さの半月切りにする。
- ②ボウルに①としょうゆを入れて和え、器に盛り、削り節をのせる。



【フルーツヨーグルト】

材料	2人分
無糖ヨーグルト はちみつ フルーツミックス	120g 小さじ1 50g

〈作り方〉

- ① フルーツミックスは、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

※材料の仕入れ等により、予告なく、献立を変更することがあります。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)