



ヘルシー定食



毎月4日は
「栄養の日」

【4月9日のメニュー】

- たけのご飯
- 新たまねぎのみそ汁
- 鮭のムニエルおろしソースかけ
- 菜花と鶏肉の和風サラダ
- いちご豆乳プリン

	ヘルシーメニュー基準	左記メニューの栄養価
エネルギー	500~650kcal	639kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8~18.0g (25%)	15.0g (21.1%)
食塩相当量	3.0g	3.0g
野菜量	100g以上	231g

バランスよく食べるには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です！

主食

ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物が多く含まれているもの



体を動かしたり頭を働かせるエネルギー源

主菜

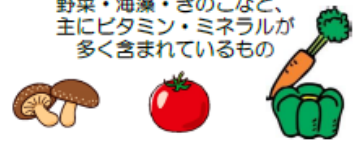
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



血や肉をつくるはたらきがある

副菜

野菜・海藻・きのこなど、
主にビタミン・ミネラルが
多く含まれているもの



体の調子をととのえるはたらきがある

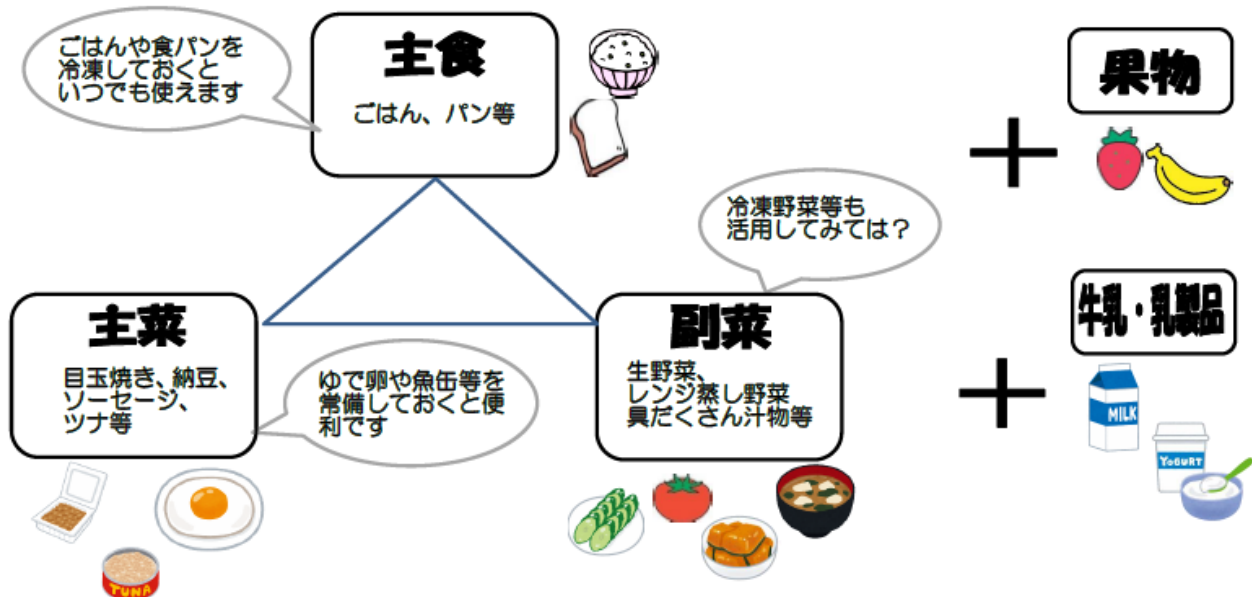


忙しいときでも **主食・主菜・副菜** をそろえ バランスよく！



朝食編

時間のない朝でも、少しの工夫でバランスのよい食事を用意することができます



献立・パンフレット作成：手稲区健康・子ども課管理栄養士

ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名		分 量(2人分)	作 り 方
たけのこご飯(主食)			
米	1合	① 米をとぐ。 ② たけのこは薄い短冊切り、にんじんは千切りにする。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。(戻し汁はとっておく) ③ 炊飯器に米を入れ、たけのこ、にんじん、干しいたけのをせ、調味料を入れる。 干しいたけの戻し汁と水を目盛まで入れて炊く。 ④ 炊き上がったら、器に入れ、3cm長さに切ったみつばを散らす。	
たけのこ水煮	80g		
にんじん	6g		
干しいたけ	小1枚		
干しいたけの戻し汁	30ml		
砂糖	小さじ2/3		
しょうゆ	小さじ1・1/3		
塩	少々		
みつば	6g		
新たまねぎのみそ汁(副菜)			
たまねぎ	小1/2個(60g)	① たまねぎは薄切りにする。 しめじは石づきを取って、ほぐす。 ② 鍋にだし汁を入れ、たまねぎとしめじを煮る。 ③ ②にみそを溶き入れる。	
しめじ	1/4パック		
だし汁	300ml		
みそ	小さじ2		
鮭のムニエルおろしソースかけ(主菜)(副菜)			
生鮭	70g×2切れ	① 生鮭に塩とこしょうをふって、水気をふき取り、小麦粉をまぶす。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面焼き、中まで火をとos。 ③ だいこんは皮をむいておろし、水気をきってからしょうゆを混ぜる。 ④ キャベツはせん切り、水菜は3cm長さに切り、合わせる。 ⑤ 皿に鮭を置き、③のおろしソースをかけ、④の野菜を添える。	
塩・こしょう	少々		
小麦粉	適量		
サラダ油	大さじ1		
だいこん	140g		
しょうゆ	小さじ2		
キャベツ	60g		
水菜	10g		
菜花と鶏肉の和風サラダ(副菜)			
鶏むね肉(皮なし)	40g	① 鶏むね肉に酒をふり、蒸してからほぐし、冷ましておく。 ② 菜花はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。 にんじんは短冊切りにし、さっとゆでる。 ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る ④ 鶏むね肉と②を合わせ、③のドレッシングで和え、器に盛り、白ごまを散らす。	
酒	少々		
菜花	80g		
にんじん	20g		
酢	大さじ2/3		
しょうゆ	小さじ2/3		
サラダ油	小さじ1/2		
白ごま	小さじ1・1/3		
いちご豆乳プリン			
いちご	1個	① いちごは縦にして4等分に切る。 ② 粉ゼラチンは水でふやかす。 (※ゼラチンの扱いは製品の表示とおりに) ③ 鍋にいちごジャム、調整豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。 ④ ③の火をとめ、かき混ぜながらゼラチンを加え、よく溶かす。 ⑤ 器に流し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。	
いちごジャム	16g		
調整豆乳	60g		
水	40ml		
砂糖	小さじ2		
粉ゼラチン※	2g		
水	適量		

