



ヘルシー定食



毎月4日は
「栄養の日」

【4月16日のメニュー】

- ・桜えびと枝豆のご飯
- ・春キャベツのみそ汁
- ・牛肉の七味焼き
- ・豆こんサラダ
- ・フルーツゼリー

	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	630kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8～18.0g (25%)	15.9g (22.7%)
食塩相当量	3.0g	2.3g
野菜量	100g以上	158g

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

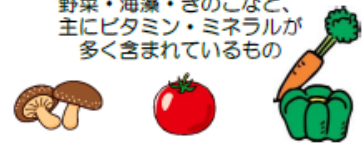
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



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！



屋食編

忙しい時に何かと便利なコンビニ。

コンビニの食事 auch 組み合わせ次第で栄養バランスよく食べられます

主菜

豆腐ハンバーグ
焼き魚
卵の花、おでん等



副菜

きんぴらごぼう
ほうれん草ごま和え
ひじき煮
具沢山カップみそ汁等



主食

おにぎり



主菜

サラダチキン
味付き卵等



副菜

野菜サラダ
かぼちゃサラダ等



主食

サンドイッチ



野菜を
食べる習慣のない人は…

まず「野菜ジュース」から！

《野菜ジュースを選ぶポイント》

- ・野菜 100%で砂糖や食塩が添加されていないこと
- ・果汁の比率の高いものには注意！



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
桜えびと枝豆のご飯(主食)			
米	1合	① 炊飯器にといだ米とだし汁、酒を入れ、1合の目盛まで水を足す。 塩と桜えびも加え、普通に炊く。 ② ①が炊き上がったら、解凍した枝豆を加えて混ぜる。 ③ 器に盛り、白ごまをふる。	
だし汁	100ml		
酒	大さじ1/2		
塩	少々		
桜えび	5g		
冷凍むき枝豆	40g		
白ごま	小さじ1/2		
春キャベツのみそ汁(副菜)			
春キャベツ	80g	① キャベツはせん切り、油揚げは細切りにする。 ② 鍋にだし汁をわかし、油揚げを入れる。 ③ ②にキャベツを加え、みそを溶き入れる。	
油揚げ	20g		
だし汁	300ml		
みそ	小さじ2		
牛肉の七味焼き(主菜)(副菜)			
A	牛もも薄切り肉	120g	① 牛もも肉は食べやすい大きさに切り、Aに漬けておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し、漬け汁から取り出した①を焼き、七味唐辛子をふる。 ③ 皿に食べやすい大きさにちぎったレタスをしき、②のをせ、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。
	しょうゆ	小さじ1・1/3	
	みりん	小さじ1/3	
	おろししょうが	小さじ1/3	
	おろしにんにく	小さじ1/3	
	サラダ油	小さじ1	
	七味唐辛子	適量	
	レタス	40g	
	ブロッコリー	40g	
	ミニトマト	2個	
豆こんサラダ(副菜)			
A	ゆで(蒸し)大豆缶	20g	① 大豆とコーンは水気をきっておく。 れんこんはさっとゆで、角切りにする。 きゅうり、赤パプリカ、チーズも角切りにする。 ② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③ ①と②を合わせる。
	ホールコーン缶	10g	
	れんこん水煮	30g	
	きゅうり	40g	
	赤パプリカ	12g	
	プロセスチーズ	10g	
	ヨーグルト	大さじ1/2	
	マヨネーズ	大さじ1/2	
	酢	小さじ1	
	みそ	小さじ2/3	
	砂糖	小さじ1/3	
	フルーツゼリー		
	フルーツミックス缶	80g	① フルーツミックスは汁気を切っておく。 ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。 (※粉ゼラチンの扱いは製品の表示どおりに) ③ 鍋に水と砂糖を入れて加熱し、砂糖を溶かす。 ゼラチンを加え、よく混ぜ、フルーツ缶を入れる。 ④ ③を器に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
	粉ゼラチン※	4g	
	水	適量	
	水	150ml	
	砂糖	小さじ2・2/3	

