



ヘルシー定食



毎月4日は
「栄養の日」

【9月17日のメニュー】

- ・五目ご飯
- ・みそ汁
- ・豆腐とつみれのハンバーグ
- ・たたききゅうりの梅肉和え
- ・果物

	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	634kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8~18.0g (25%)	16.3g (23.1%)
食塩相当量	3.0g	3.0g
野菜量	100g以上	135g

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

9月は「食生活改善推進普及運動」を実施しています

おいしく減塩1日マイナス2g！



食塩摂取量が多いと高血圧になりやすく、脳卒中や心疾患、腎不全など様々な病気につながります。
普段の生活から減塩をこころがけましょう！

◆食塩摂取の目標量（成人1日当たり）はどれくらい？

日本人の食事摂取基準 2020 年版では、日本人の現状の摂取量を考慮し、実現可能である数値として
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満 を摂取目標量としています

おいしく減塩するコツ！

酸味・辛味をきかせる



だしの旨味を利用



牛乳・乳製品でコク



香味食材を使用



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
五目ご飯(主食)(主菜)			
A	米	1合	① 米は洗ってざるにあげる。 ② 鶏もも肉は2cm角に切る。 ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に5分ほどさらし、水気をきっておく。 にんじんは細切りにする。 干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。 (戻し汁はとっておく) 小揚げは縦1/3に切ってから細切りにする。 鍋にAと干しいたけの戻し汁を入れて煮立て、②を入れて煮る。 ③が煮えたら、具材と煮汁に分けておく。 ⑤ 炊飯器に米を入れ、④の煮汁を入れ、1合の目盛まで水を足し、④の具材を上のにのせて炊く。 ⑥ ⑤が炊き上がったら、器に盛り、切ったみつばを散らす。
	鶏もも肉	80g	
	ごぼう	40g	
	にんじん	20g	
	干しいたけ	1枚	
	小揚げ	20g	
	だし汁	80ml	
	しょうゆ	小さじ1・1/3	
	酒	小さじ1	
	砂糖	小さじ1/3	
みつば	2g		
みそ汁			
	だいこん	40g	① だいこんとにんじんは3cm長さの細切りにする。 ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。 ③ ②に火がとおったら、みそを溶き入れる。
	にんじん	10g	
	だし汁	300ml	
	みそ	小さじ2	
豆腐とつみれのハンバーグ(主菜)			
A	木綿豆腐	80g	① 木綿豆腐は水気をきる。卵は溶きほぐす。 にんじんはみじん切りにする。 干しひじきは水につけて戻し、水気をきる。 しょうがは皮をむいて、すりおろす。 ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ハンバーグ状に丸める。(1人分2個) ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。 ④ 皿にサラダ菜をしき、焼き上がった③のをせ、しょうゆをかけ、ミニトマトを添える。
	白身魚のつみれ	40g	
	鶏ひき肉	20g	
	卵	M1/2個	
	にんじん	8g	
	干しひじき	2g	
	しょうが	4g	
	むぎ冷凍枝豆	16g	
	生パン粉	20g	
	片栗粉	小さじ1・1/3	
	こしょう	少々	
	サラダ油	小さじ2/3	
	サラダ菜	30g	
	しょうゆ	小さじ1	
ミニトマト	2個		
ただきゅうりの梅肉和え(副菜)			
	きゅうり	1本(80g)	① きゅうりはへたといぼを取り、袋に入れて、めん棒などでたたく。 ② 梅干しはすりつぶす。 ③ ①と②を混ぜる。
	梅干し(種を除いて)	4g	
果物			
	ぶどう等	100g	1人分50g

