



朝食

- *ごはん
- *卵焼き・大根おろし
- *ほうれん草のゴマ和え
- *ヨーグルト **with ミルク!**

エネルギー	509kcal	カルシウム	280mg
たんぱく質	17.9g	食塩相当量	1.4g
脂質	14.2g	野菜使用量	111.0g



昼食

- *チキンのミルクスープカレー **with ミルク!**
- *フルーツガーリックサラダ

エネルギー	715kcal	カルシウム	135mg
たんぱく質	28.7g	食塩相当量	1.8g
脂質	29.2g	野菜使用量	133.5g



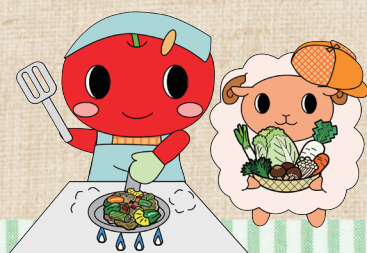
夕食

- *ごはん
- *麻婆豆腐
- *サツマイモとレーズンのミルク煮 **with ミルク!**
- *ミニトマトとツナの酢じょうゆ漬け

エネルギー	677kcal	カルシウム	189mg
たんぱく質	21.9g	食塩相当量	2.4g
脂質	20.5g	野菜使用量	120.0g

1日平均

エネルギー	1901kcal	カルシウム	604mg
たんぱく質	68.5g	食塩相当量	5.6g
脂質	63.9g	野菜使用量	364.5g



材料: 3人分 *チキンのミルクスープカレー

作り方

- 鶏モモ肉 1枚(300g)
- ヨーグルト 大さじ2
- カレー粉 大さじ1
- 塩 指2本でひとつまみ
- A コショウ 少々
- おろしニンニク 小さじ1/2
- おろし生姜 小さじ1/2
- 玉ネギ(くし切り) 150g
- ニンジン(輪切り) 60g
- ピーマン(大き目の乱切り) 30g
- ブナシメジ(石づきをとりほぐす) 40g
- サラダ油 大さじ1
- 水 200ml
- ローリエ 1枚
- 固形コンソメ 1/2個
- 牛乳 150ml
- ごはん 450g

- ① 鶏モモ肉は、大きめのぶつ切りにする。
- ② ビニール袋に鶏モモ肉とAを入れてよくもみ込み、冷蔵庫で30分くらい置いておく。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、②を漬け汁ごとに入れて炒める。肉の表面の色が変わったら野菜とブナシメジを入れてさらに炒める。
- ④ 全体に油が回ったら水、ローリエ、固形コンソメを入れ、時々かき混ぜながら中火~弱火で15分くらい煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、煮立ったら火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、別の器に盛った⑤を添える。

ポイント カレー粉の辛味と牛乳のコクで、調味料が控えめでもおいしくいただけます。

《1人分》 エネルギー:575kcal カルシウム:107mg 食塩相当量:0.7g 野菜使用量:82.0g

材料: 2人分 *フルーツガーリックサラダ

作り方

- キウイフルーツ(1.5cm角) 1個
- リンゴ(1.5cm角) 大1/4個
- キュウリ(1.5cm角) 1/2本
- セロリ(1.5cm角) 1/2本
- ラディッシュ 1個
- ロースハム(1cm角) 50g
- パセリ(みじん切り) 8g(1本)
- おろしニンニク 小さじ1/2
- 酢 大さじ2/3
- A サラダ油(エクストラバージンオリーブオイルでも可) 大さじ1
- 塩 指2本でひとつまみ
- コショウ 少々

- ① キウイフルーツとリンゴ(皮付き)は1.5cm角に切る。キュウリはところどころ皮をむき、セロリは筋を除いてそれぞれ1.5cm角に切る。ロースハムは1cm角、ラディッシュは葉を落とし、縦4等分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 器に切った材料を合わせ、食べる直前に②のドレッシングをかけて和える。

ポイント セロリやニンニクなどの香味野菜を使っているため、ドレッシングの量は控えめです。

《1人分》 エネルギー:140kcal カルシウム:32mg 食塩相当量:1.1g 野菜使用量:51.5g

※フルーツは柿やオレンジなどでも美味しくできます。

材料: 2人分 *サツマイモとレーズンのミルク煮

作り方

- サツマイモ 125g(1/2本)
- レーズン 10g
- 牛乳 100ml
- バター 7.5g

- ① サツマイモはよく洗い、皮ごと4cm位の拍子木切りにして水に漬けてアク抜きする。
- ② ①の水気をよく切って鍋に入れ、レーズン、牛乳、バターを加える。
- ③ アルミホイルを鍋の大きさに切り、穴を数か所開けて落しぶたにする。
- ④ 鍋にふたをして吹きこぼれないように注意しながら、水分がなくなるまで15分くらい煮る。

《1人分》 エネルギー:165kcal たんぱく質:2.5g カルシウム:87mg 食塩相当量:0.2g