



朝食

*ごはん *納豆
 *味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ)
 *カボチャサラダ with ミルク!
 *果物

エネルギー	576kcal	カルシウム	213mg
たんぱく質	20.1g	食塩相当量	2.0g
脂質	14.1g	野菜使用量	78.0g



昼食

*バターロール
 *サバ缶と温野菜のサラダ
 *牛乳 with ミルク!

エネルギー	617kcal	カルシウム	499mg
たんぱく質	32.3g	食塩相当量	1.9g
脂質	32.9g	野菜使用量	125.0g



夕食

*ごはん
 *鶏肉の香味甘酢だれ
 *ひじきのミルク煮 with ミルク!
 *モヤシのナムル

エネルギー	752kcal	カルシウム	144mg
たんぱく質	35.9g	食塩相当量	2.8g
脂質	29.3g	野菜使用量	161.0g

1日平均

エネルギー	1945kcal	カルシウム	856mg
たんぱく質	88.3g	食塩相当量	6.7g
脂質	76.3g	野菜使用量	359.0g

材料: 2人分 *鶏肉の香味甘酢だれ

作り方

鶏モモ肉 1枚(300g)
 片栗粉 適量
 サラダ油 適量
 長ネギ(小口切り) 40g
 酢 大さじ1
 A しょうゆ 大さじ1と1/2
 ゴマ油 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1
 ミニトマト 6個
 キャベツ(せん切り) 60g

- ① 鶏肉は、一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに多めにサラダ油を熱し、①の鶏肉を揚げ焼きにする。
- ③ Aを合わせて甘酢だれをつくり、長ネギと合わせる。
- ④ 皿にせんキャベツを敷き、②の鶏肉を盛り付け、③をかけて半分に切ったミニトマトを添える。

ポイント 付け合わせも甘酢だれでおいしくいただけます。

《1人分》エネルギー:397kcal カルシウム:34mg 食塩相当量:1.4g 野菜使用量:80.0g

材料: 2~3人分 *ひじきのミルク煮

作り方

乾燥ひじき 7g
 ニンジン(せん切り) 30g
 サヤインゲン(斜め細切り) 30g
 生椎茸(せん切り) 2枚
 焼き竹輪(小口切り) 1本
 牛乳 100ml
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1

- ① ひじきは水でさっと洗った後、たっぷりの水に10~15分漬けて戻す。
- ② 鍋に①とニンジン、サヤインゲン、生椎茸、焼き竹輪、牛乳を入れて火にかける。吹きこぼれに注意しながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 砂糖、しょうゆで味付けし、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

ポイント 牛乳のコクで物足りなさを感じさせません。

《1/3量》エネルギー:52kcal カルシウム:71mg 食塩相当量:0.6g 野菜使用量:30.0g

材料: 2人分 *モヤシのナムル

作り方

モヤシ 70g
 キュウリ(せん切り) 40g
 ニンジン(せん切り) 10g
 カニ風味かまぼこ 2本
 ゴマ油 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 A 塩 指2本でひとつまみ
 砂糖 小さじ1
 おろし生姜 小さじ1/2
 白いりゴマ 少々

- ① モヤシはゆでて冷ましておく。
- ② キュウリ、ニンジンはせん切りにし、塩(分量外)でもみ、水洗いして絞る。
- ③ カニ風味かまぼこはほぐして長さを半分に切る。
- ④ Aを合わせ、①~③と白いりゴマを入れて和える。

ポイント ゴマ油と生姜がきいています。

《1人分》エネルギー:50kcal カルシウム:34mg 食塩相当量:0.8g 野菜使用量:61.0g

