


主食 **主菜** 鶏ひき&チーズの親子丼（4人分）

米	240 g
麦	60 g

鶏ひき肉を使うことで
お肉を切る手間を減らせるね！

鶏ひき肉	280 g	ごま油	小さじ1
卵	3個	A	めんつゆ（ストレート） 大さじ1と小さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 水 1/2カップ
長ねぎ	200 g		
ピザ用チーズ	30 g		
三つ葉	6本		

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	ビタミンB ₁	塩分
		517 kcal	26.2 g	13.3 g	2.3 mg	0.19 mg

- 1 ごはんを炊く。
- 2 長ねぎは斜めに切る。三つ葉は1 cmの長さに切る。
- 3 フライパンにごま油と鶏ひき肉を入れ、粗めにほぐしながら表面が白くなるまで炒める。長ねぎを入れて軽く炒め、合わせたAを入れる。少し煮たら、割りほぐした卵を全体に回し入れ、チーズも散らす。すぐに火を止める。
- 4 ごはんを盛り、具をのせ、三つ葉をのせる。

副菜 なすののり黒酢しょうゆ和え（4人分）

なす	280 g	焼きのり	2枚
みょうが	1本	B	黒酢 大さじ1と小さじ1 しょうゆ 小さじ2

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	ビタミンB ₁	塩分
		23 kcal	1.5 g	0.1 g	0.4 mg	0.05 mg

- 1 みょうがは薄い輪切りにする。
- 2 なすのへたをとり、皮に縦に薄く切り込みを入れる。ラップでくるんで、2~10分程度電子レンジにかける。すぐにラップから取り出し、なすを縦に裂く。
- 3 Bを合わせ、のりをちぎって、混ぜる。なすを入れて、和える。
- 4 器に盛り、みょうがをのせる。

副菜 トマトとスナップえんどうのごまみそ和え（4人分）

ミニトマト	140 g	C	すりごま	大さじ1
スナップえんどう	140 g		みそ	大さじ1/2
			みりん	小さじ1

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	ビタミンB ₁	塩分
	42 kcal	1.9 g	1.2 g	0.6 mg	0.08 mg	0.3 g

- 1 ミニトマトは半分に切る。
- 2 スナップえんどうはゆでて、斜め半分に切る。
- 3 Cを合わせ、スナップえんどうを入れて和える。食べる直前にミニトマトを入れて、合わせる。

本日の献立の栄養価 (1人当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	ビタミンB ₁	塩分
	582 kcal	29.6 g	14.6 g 22.6 %	3.3 mg	0.32 mg	2.1 g



■ 1日の食事摂取基準（日本人の食事摂取基準 2020年版）

		エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	ビタミンB ₁	塩分
男性	12～14歳	2600 kcal	60 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	10.0 mg	1.4 mg	7.5g未満
	15～17歳	2800 kcal	65 g			1.5 mg	
	18～29歳	2650 kcal			7.5 mg	1.4 mg	
	30～49歳	2700 kcal				1.3 mg	
	50～64歳	2600 kcal	60 g		7.0 mg	1.2 mg	
	65～74歳	2400 kcal					
	75歳以上	2100 kcal					

		エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	ビタミンB ₁	塩分
女性	12～14歳	2400 kcal	55 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	8.5 (12.0) mg	1.3 mg	6.5g未満
	15～17歳	2300 kcal			7.0 (10.5) mg	1.2 mg	
	18～29歳	2000 kcal	50 g		6.5 (10.5) mg	1.1 mg	
	30～49歳	2050 kcal					
	50～64歳	1950 kcal			6.0 mg		
	65～74歳	1850 kcal	6.0 mg		0.9 mg		
	75歳以上	1650 kcal					

※（ ）内は月経あり