


**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 280 g

卵 3個

長ねぎ 200 g

ピザ用チーズ 30 g

三つ葉 6本

鶏ひき肉を使うことで  
お肉を切る手間を減らせる

ごま油 小さじ1

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

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	ビタミンB <sub>1</sub>	塩分
	517 kcal	26.2 g	13.3 g	2.3 mg	0.19 mg	1.4 g

- ごはんを炊く。
- 長ねぎは斜めに切る。三つ葉は1 cmの長さに切る。
- 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。
- 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

みょうが 1本

焼きのり 2枚

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 <sub>1</sub>	塩分
	23 kcal	1.5 g	0.1 g	0.4 mg	0.05 mg	0.4 g

- みょうがは薄い輪切りにする。
- 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。
- Bを合わせ、のりをちぎって、混ぜる。なすを入れて、和える。
- 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 <sub>1</sub>	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 <sub>1</sub>	塩分
	582 kcal	29.6 g	14.6 g 22.6 %	3.3 mg	0.32 mg	2.1 g

※食品成分表2015年版で算出した値です



■ 1日の食事摂取基準（日本人の食事摂取基準 2025年版）

		エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	ビタミンB <sub>1</sub>	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	9.0 mg	1.1 mg	7.0g未満
	15～17歳	2850 kcal	65 g			1.2 mg	7.5g未満
	18～29歳	2600 kcal				7.0 mg	
	30～49歳	2750 kcal			7.5 mg		
	50～64歳	2650 kcal	7.0 mg				
	65～74歳	2350 kcal	60 g		1.0 mg		
	75歳以上	2250 kcal			6.5 mg		

		エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	ビタミンB <sub>1</sub>	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	80 (12.5) mg	1.0 mg	6.5g未満
	15～17歳	2300 kcal			65 (11.0) mg		
	18～29歳	1950 kcal	50 g		60 (10.0) mg	0.8 mg	
	30～49歳	2050 kcal			60 (10.5) mg	0.9 mg	
	50～64歳	1950 kcal			60 (10.5) mg	0.8 mg	
	65～74歳	1850 kcal	6.0 mg				
	75歳以上	1750 kcal	5.5 mg		0.7 mg		

※（ ）内は月経あり