

### 主食 麦ごはん（4人分）

精白米	260 g	麦	40 g
-----	-------	---	------

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		265 kcal	4.7 g	0.8 g	5 mg	0.6 g	0 g

### 主菜 切干大根と豚肉のピピンバ風炒め（4人分）

豚肉（ももスライス）	200 g	A	砂糖	15 g
切干大根	24 g		しょう油	大さじ1
にんじん	60 g		酒	大さじ1
もやし	60 g		味噌	大さじ1
にら	32 g		みりん	小さじ1
にんにく	5 g		塩	少々
しょうが	5 g		すりゴマ	8 g
サラダ油	小さじ1			

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		207 kcal	10.4 g	12.4 g	71 mg	1.4 g	1 g

1 材料を切る。

★にんにく、しょうが→みじん切り ★豚肉→2 cm程度 ★にんじん→せん切り ★にら→3 cm程度

2 切干大根は水でもどし、食べやすい長さに切る。

3 せん切りにしたにんじん、もやしを硬めに茹でる。

4 フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚肉、切り干し大根、にらの順番に炒める。

5 豚肉に火がとおったらAの調味料を加え、にんじん、もやしを混ぜる。

6 汁の味をみて、必要であれば塩を加えて味を調え、すりゴマを混ぜる。

### 副菜 小松菜の海苔あえ（4人分）

小松菜	200 g	しょう油	小さじ1
焼き海苔（もみのり）	5 g		

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		13 kcal	1.7 g	0.2 g	100 mg	1.7 g	0.2 g

1 小松菜はゆでて、軽く絞って3 cm程度に切る。

2 1にしょう油を混ぜ、最後に海苔を加えてよく混ぜる。

**副菜** ジャがいも入りあさりバター（4人分）

ジャがいも	120 g	バター	8 g
あさり(からつき)	160 g	塩・コショウ	少々
ブロッコリー	100 g	酒	大さじ1

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		55 kcal	2.5 g	1.7 g	21 mg	1 g	0.4 g

- 1 あさりはあらかじめ、水300mlに小さじ1.5杯の塩を入れた水につけ、一晩冷蔵庫に入れ塩抜きをする。
- 2 ジャがいもとブロッコリーは、一口大に切って茹でておく。
- 3 フライパンにバター、あさり、酒を加えふたをして加熱する。
- 4 あさりの口が開いたら、ジャがいもとブロッコリーを入れる。
- 5 火を止め、汁の味をみて塩・コショウで味をととのえる。

**副菜** モズクのスープ（4人分）

モズク	60 g	だし汁	600ml
えのき	40 g	A	
		酒	大さじ1
		しょうゆ	小さじ2
		塩	小さじ1/2

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		4 kcal	0.5 g	0 g	4 mg	0.2 g	0.4 g

- 1 モズクは、塩蔵の場合は塩抜きをする。
- 2 えのきは3分の1の長さに切る。
- 3 だし汁で、えのきを煮る。
- 4 もずくを加え、Aで味をととのえる。



■ 本日の献立の栄養価 ※食品成分表2015年版で算出した値です

1人当たり		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
	基本の献立	544 kcal	19.8 g	15.1 g 25.0 %	201 mg	4.9 g	2 g

■ 1日の食事摂取基準（2025年版）

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	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	1000 mg	9.0 mg	7.0g未満
	15～17歳	2850 kcal	65 g		800 mg		
	18～29歳	2600 kcal			750 mg	7.5 mg	7.5g未満
	30～49歳	2750 kcal				7.0 mg	
	50～64歳	2650 kcal	60 g		7.0 mg		
	65～74歳	2350 kcal			6.5 mg		
	75歳以上	2250 kcal					

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	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	800 mg	8.0 (12.5) mg	6.5g未満
	15～17歳	2300 kcal			650 mg	6.5 (11.0) mg	
	18～29歳	1950 kcal	6.0 (10.0) mg			6.0 mg	
	30～49歳	2050 kcal					
	50～64歳	1950 kcal	50 g		6.0 (10.5) mg		
	65～74歳	1850 kcal			6.0 mg		
	75歳以上	1750 kcal	600 mg		5.5 mg		

( ) 内は月経ありの値