



主食

主菜

鯖缶 DE 焼きうどん（4人分）

うどん	4玉	A	しょうゆ	大さじ1
鯖缶（水煮）	2缶		酒	小さじ1
キャベツ	120g		桜えび	4g
ミニトマト	120g			
油	小さじ2			

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD	塩分
		381 kcal	21.3 g	10.4 g	230 mg	7.7 μg	1.9 g

- 1 材料を切る。
★キャベツ→ザク切り ★ミニトマト→半分に切る
- 2 フライパンに油を入れ、中火で熱し、キャベツ、ミニトマトを加えてさっと炒める。
- 3 うどん、A、鯖缶の汁を加え、うどんをほぐしながら炒め合わせる。
- 4 鯖と桜えびを加え、強火でさっと炒める。

副菜

切干大根ときくらげのおかか辛子和え（4人分）

水菜	80g	A	しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g		砂糖	小さじ1
切干大根	24g		からし	小さじ1
きくらげ	6g			
かつお節	4g			

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD	塩分
		36 kcal	1.8 g	0 g	62 mg	4.4 μg	0.7 g

- 1 材料を切る。
★切干大根→水戻しし、長い場合は食べやすい長さに切る ★きくらげ→水戻しし、細く切る
★水菜→3cm程度の長さに切る ★にんじん→細切り
- 2 湯を沸かし、にんじん、切干大根、きくらげを入れ、ひと煮立ちさせる。最後に水菜を入れ、ざるにあける。
- 3 水気をしっかりと絞り、Aを合わせ、和える。最後にかつお節を入れて、全体に混ぜる。

副菜 青菜ののり和え（4人分）

小松菜 200 g しょうゆ 小さじ1
 やきのり 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	ビタミンD	塩分
		12 kcal	1.4 g	0.2 g	26 mg	0 μg	0.2 g

- 1 ほうれん草を茹で、軽く絞って3cm程度に切る。
- 2 1にしょうゆを加えて混ぜ、最後にのりを混ぜ合わせる。

〔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

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD	塩分
1人当たり	431 kcal	24.6 g	10.6 g 23.2 %	339 mg	12.1 μg	2.5 g

【カルシウムUPのコツ】

★ 青菜を献立内に取り入れる
 【意外にも！？】青菜にはカルシウムが豊富に含まれています。

カルシウムの量は...

- ・ 牛乳 コップ1杯(200ml)→220mg
- ・ 水菜 小鉢1杯(70g)→147mg
- ・ 小松菜 小鉢1杯(70g)→119mg



主食

主菜

鯖缶 DE 焼きうどん

副菜

青菜ののり和え

小松菜で作っています。
 ほうれん草にしても美味しいですよ。
 簡単に作れるカルシウムUP副菜です！

副菜

切干大根ときくらげの
 おかか辛子和え

■ 1日の食事摂取基準（日本人の食事摂取基準2025年版）

男性		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD	塩分
	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		7.5g未満
	18～29歳	2600 kcal					
	30～49歳	2750 kcal					
	50～64歳	2650 kcal					
	65～74歳	2350 kcal	60 g				
	75歳以上	2250 kcal					

女性		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンD	塩分
	12 ～ 14歳	2400 kcal	55 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	800 mg	9.0 mg	6.5g未満
	15 ～ 17歳	2300 kcal					
	18 ～ 29歳	1950 kcal	50 g		650 mg		
	30 ～ 49歳	2050 kcal					
	50 ～ 64歳	1950 kcal					
	65 ～ 74歳	1850 kcal					
	75歳以上	1750 kcal					

（）内は月経ありの値