

主食

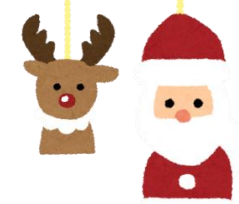
麦ごはん（4人分）

米	220 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
		230 kcal	4.1 g	0.7 g	5 mg	0.5 g	0 g

主菜

副菜

さばの青紫蘇トマトチーズ焼き（4人分）

さば缶（水煮）	240 g	にんにく	1 かけ	さば・紫蘇・トマト 相性抜群のレシピです 			
たまねぎ	160 g	バター	4 g				
トマト	300 g	チーズ	48 g				
青紫蘇	8枚						
鯖缶の汁	大さじ2						
栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		194 kcal	16.3 g	10.4 g	247 mg	1.3 g	0.8 g

1 材料を切る。

★トマト→2 cm角程度 ★たまねぎ→薄切り ★青紫蘇→干切り ★にんにく→すりおろす

2 フライパンにバター、すりおろしたにんにくを入れ、たまねぎを軽く炒め、グラタン皿の底に敷く。


3 鯖を食べやすい大きさにほぐし、たまねぎの上のにせる。

4 トマトと青紫蘇に鯖缶の汁を軽く混ぜ、鯖の上のにせ、チーズをトッピングする。

5 180度に余熱したオーブンで、10分程度く。

副菜

カラフル☆チョップドサラダ（4人分）

ミックスビーンズ	80 g	A	ひまわり油	大さじ1	 クリスマス シーズンにも おすすめです♪		
大根	60 g		レモン汁	小さじ4			
パプリカ	40 g		粒マスタード	4 g			
きゅうり	80 g		砂糖	小さじ2/3			
コーン	40 g		塩	小さじ1/8			
ちりめんじゃこ	20 g		粗びきこしょう	お好みで調節			
栄養価	1人分		エネルギー	たんぱく質		脂質	カルシウム
		90 kcal	6 g	3.1 g	146 mg	0.8 g	0.3 g

1 ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りし、ミックスビーンズとコーンの水気を切っておく。

2 大根、パプリカ、きゅうりを1 cm角に切る。大根とパプリカをさっと茹で、水気を切る。

3 Aを合わせ、食材を全て入れて混ぜ合わせる。

4 最後に粗びきこしょうで味をととのえたら完成。

## 汁物

## きのこの豆乳みそしる（4人分）

えのき	80 g	だし汁	500ml
しめじ	80 g	無調整豆乳	100ml
しいたけ	2個	味噌	30 g
油揚げ	1枚		
小ねぎ	4本		

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
		52 kcal	3.6 g	2.3 g	24 mg	1 g	0.9 g

1 材料を切る。

★えのき→食べやすい長さ ★しめじ→小房に分ける ★しいたけ→スライス

★油揚げ→3mm ★小ねぎ→小口切り

2 だし汁を火にかけ、温まったら、えのき、しめじ、しいたけ、油揚げを入れ、火を通す。

3 火を弱め、豆乳と味噌を入れ、煮立たせない程度に温める。

4 器に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成。

## デザート

## 紅茶の寒天ゼリー（4人分）

粉寒天	1.6 g	砂糖	20 g
紅茶	400ml	レモン	薄い輪切り4枚

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
		20 kcal	0 g	0 g	3 mg	0 g	0 g

1 紅茶400mlに粉寒天を入れて混ぜる。火にかけ、煮とかし、一度沸騰させる。

2 砂糖を加えて煮とかし、火からおろす。

3 容器に流し入れ、冷やし固める。

4 固まったらフォークでクラッシュ（フォークでかくように固まったゼリーを崩す）し、レモンを盛り付け完成。

寒天ゼリーをフォークでクラッシュすると...  
見た目がキラキラ☆と華やかになります！





■ 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	塩分
	586 kcal	30.0 g	16.5 g 25.3 %	425 mg	3.6 g	2.0 g

■ 1日の食事摂取基準（2025年版）

性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		12～14歳	2600 kcal	60g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	1000 mg	9.0 mg
15～17歳	2850 kcal	65g	800 mg	7.0 mg		7.5g未満	
18～29歳	2600 kcal		750 mg	7.5 mg			
30～49歳	2750 kcal			7.0 mg			
50～64歳	2650 kcal	60g	7.0 mg				
65～74歳	2350 kcal		6.5 mg				
75歳以上	2250 kcal						

性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		12～14歳	2400 kcal	55g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	800 mg	8.0 (12.5) mg
15～17歳	2300 kcal	650 mg	6.5 (11.0) mg				
18～29歳	1950 kcal	50g	650 mg	6.0 (10.0) mg			
30～49歳	2050 kcal			6.0 (10.5) mg			
50～64歳	1950 kcal		6.0 (10.5) mg				
65～74歳	1850 kcal	600 mg	6.0 mg				
75歳以上	1750 kcal		5.5 mg				

( ) 内は月経ありの値