

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

- 1 ご飯を炊飯器で炊く。

主菜 **副菜** 白菜と豚肉のコクうま炒め（4人分）

白菜	360 g	A	マヨネーズ	16 g			
豚肉	200 g		みそ	24 g			
小麦粉	適量		みりん	大さじ1と1/3			
しめじ	100 g		酒	大さじ1と1/3			
油	小さじ1		にんにく	1かけ			
			こしょう	適量をお好みで			
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
		189 kcal	12.9 g	9.9 g	48 mg	1 g	0.9 g

- 1 豚肉に小麦粉をまぶす。
- 2 しめじをほぐし、白菜の芯は3cm程度、葉は大きめにざく切りにする。にんにくはすりおろす。
- 3 油をひいたフライパンで、豚肉を炒める。
- 4 白菜の芯としめじを加えて炒める。芯に程よく火が通ったら、葉も加え、炒め合わせる。
- 5 合わせた調味料Aとすりおろしたにんにくを加え、全体をよくなじませたら完成。

副菜 ほうれん草と切干大根のごま和え（4人分）

ほうれん草	160 g	A	すりごま	16 g			
切干し大根	10 g		しょうゆ	小さじ2と1/2			
にんじん	40 g		砂糖	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
		49 kcal	2.2 g	2.4 g	86 mg	1.5 g	0.5 g

- 1 切干し大根を戻し、水気を切る。切干し大根が長い場合は、4cm程度の長さに切る。
- 2 にんじんを細切りにし、ゆで、水気を切る。
- 3 2の湯でほうれん草をさっと茹で、水気を切り、4cm程度の長さに切る。
- 4 切干し大根、にんじん、ほうれん草、Aの調味料をよく和えたら完成。

汁物



やさいのぐだくさん汁（4人分）

大根	120 g	しょうが	1 かけ
にんじん	60 g	だし汁	600ml
ごぼう	80 g	しょうゆ	小さじ2
まいたけ	60 g	塩	小さじ1/4
ねぎ	40 g	ごま油	小さじ1
油揚げ	20 g		
豆腐（絹）	80 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
		74 kcal	3.7 g	3.6 g	63 mg	0.8 g	0.8 g

1 材料を切る。

- ★大根、にんじん→いちょう切り ★ごぼう→ささがき ★まいたけ→食べやすい大きさにほぐす
★ねぎ→小口切り ★油揚げ→短冊切り ★しょうが→すりおろす

2 鍋にごま油をひき、大根、にんじん、ごぼうを炒める。

3 全体にごま油がまわったら、だし汁を入れる。

4 煮立ったら、まいたけを入れ、にんじんが柔らかくなってきたら、油揚げと豆腐を手でちぎりながら入れる。

5 再度煮立ったら、ねぎとすりおろしたしょうが、しょうゆ、塩を加えたら完成。

■ 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
	542 kcal	22.9 g	16.6 g 27.6 %	202 mg	3.8 g	2.2 g

主菜

副菜

白菜と豚肉のコクうま炒め

副菜

ほうれ草と切干大根のごま和え



主食

麦ごはん

汁物

冬やさいのぐだくさん汁

■ 1日の食事摂取基準（2025年版）

男性		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	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		
	18～29歳	2600 kcal			750 mg	7.0 mg	
	30～49歳	2750 kcal				7.5 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						

女性		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	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				6.5 (11.0) mg	
	18～29歳	1950 kcal	50 g		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