

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 豚肉のコチュジャン焼き（4人分）

豚肉		240 g		D		おろししょうが 小さじ1 コチュジャン 20 g 酒 小さじ2 みりん 大さじ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
		169 kcal	10.9 g	11.9 g	9 mg	0.6 g	0.7 g

- 1 Dを合わせる。
- 2 豚肉の表面にDを塗り広げる。しばらく置いておく。
- 3 フライパンにクッキングシートを敷き、豚肉を並べ入れて焼く。

副菜 トマトとミックスビーンズのマリネ（4人分）

トマト		100 g		A		にんにく 適量 酢 大さじ1と小さじ1 ひまわり油（オリーブ油でもO） 小さじ1 砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/3	
ミックスビーンズ		160 g		ツナ		70 g	
玉ねぎ		60 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
		104 kcal	7.3 g	2.2 g	28 mg	0.9 g	0.5 g

- 1 材料を切る。
★トマト→1 cm角 ★玉ねぎ→みじん切り ★にんにく→みじん切り
- 2 Aを合わせる。
- 3 ミックスビーンズはよく水気を切り、ツナは軽く油を切る。Aに、ミックスビーンズ・玉ねぎを入れて混ぜる。
- 4 合わせたAに、ミックスビーンズ・玉ねぎを入れて混ぜる。
- 5 トマトとツナも入れて、全体に混ぜ合わせ、しばらく置いておく。

副菜 ほうれん草と大豆もやしの簡単のり和え（4人分）

ほうれん草	200 g	B	のり	5 g
大豆もやし	100 g		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	カルシウム	鉄分	塩分
		2.7 kcal	2.7 g	0.6 g	36 mg	1.3 g	0.4 g

- 1 ほうれん草をゆで、水にとって冷ましてから、水気をしぼる。
- 2 大豆もやしは茹で、水にとらずにそのままザルにあげ、粗熱をとる。
- 3 ほうれん草と大豆もやしを2 cm程度の長さに切り、合わせる。
- 4 しょうゆを入れて和え、最後にのりを混ぜ合わせる。

★常備菜のポイント★

しょうゆとのりは
食べる直前に！

副菜 ごぼうとエリンギのうま塩レモン（4人分）

ごぼう	120 g	ごま油	小さじ2
エリンギ	80 g	中華だし	小さじ1
にんじん	40 g	レモン汁	小さじ2
		粗挽きこしょう	適量

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
		48 kcal	1.3 g	2.1 g	17 mg	0.3 g	0.4 g

- 1 材料を切る。
★ごぼう・にんじん→4 cm程度の長さに切り、短冊切り ★エリンギ→ごぼう・にんじんの大きさ
- 2 フライパンにごぼう、にんじん、エリンギを入れ、ごま油を回しかけ、全体にからめる。
- 3 火をつけて炒め、火が通ったら中華だしを入れ、水分が飛ぶまで炒める。
- 4 レモン汁とこしょうを加え、軽く炒め、完成。

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	カルシウム	鉄	塩分
	574 kcal	26.3 g	17.5 g 27.4 %	94 mg	3.9 g	2 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	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
15～17歳	2850 kcal	65 g	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	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
		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
15～17歳	2300 kcal	650 mg	6.5 (11.0) mg				
18～29歳	1950 kcal	50 g	600 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	6.0 mg					
75歳以上	1750 kcal	600 mg	5.5 mg				

() 内は月経ありの値