

主食 雑穀麦ごはん（4人分）

米	2合	雑穀麦	30g				
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
		293 kcal	5.1 g	0.9 g	5 mg	0.7 g	0 g

- 1 ご飯を炊飯器で炊く。

主菜 **副菜** 鮭のチャンチャンホイル焼き（4人分）

鮭	280g	A	砂糖	小さじ1			
たまねぎ	1/2個		しょうゆ	大さじ1/2			
えのきだけ	100g		みそ	24g			
にんじん	80g		酒	小さじ2			
ピーマン	1個		みりん	大さじ1/2			
			バター	12g			
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
		168 kcal	17.8 g	6 g	26 mg	0.8 g	1.2 g

- 1 野菜を切る。
★たまねぎ→薄切り ★えのきだけ→半分 ★にんじん→皮をむいて細切り ★ピーマン→薄い輪切り
- 2 Aの調味料を混ぜる。
- 3 アルミホイルを広げ、たまねぎ、鮭、えのきだけ、にんじん、ピーマンの順にのせる。
- 4 2の調味料を回しかけ、バターをのせ、包む。
- 5 180℃に余熱したオーブンで、15分焼く。

副菜 なすとチンゲン菜のゴマ酢和え（4人分）

なす	2本	A	砂糖	小さじ1			
チンゲン菜	2株		しょうゆ	大さじ1/2			
			酢	大さじ1と小さじ1			
			ごま油	小さじ1			
			白すりゴマ	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
		52 kcal	1.6 g	3.2 g	96 mg	0.9 g	0.3 g

- 1 なすはヘタを切り、ラップをして電子レンジで3～5分加熱する。なすはさいて、半分に切る。
- 2 チンゲン菜は、3cmの長さに切り、茎→葉の順に鍋に入れ、茹でる。粗熱が取れたら、絞って水気を除く。
- 3 1と2をAの調味料で和える。

汁物

貝だくさんにして食べよう！減塩すまし汁（4人分）

まいたけ	80g		だし汁	600ml
しいたけ	2つ	A	しょうゆ	大さじ1/2
だいこん	80g		酒	小さじ2
油揚げ	1枚		塩	小さじ1/3
水菜	60g			

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
		75 kcal	4.3 g	5.1 g	85 mg	1.1 g	0.8 g

1 材料を切る。

- ★まいたけ→ほぐす
- ★大根→皮をむいて細切り
- ★油揚げ→0.5mm幅の短冊切り
- ★水菜→3cmの長さ
- ★しいたけ→スライス

2 鍋にだし汁とAの調味料、まいたけ、しいたけ、大根、油揚げを入れて加熱する。

4 最後に水菜を加え、ひと煮たちさせ、火を止める。

■ 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	塩分
	588 kcal	28.8 g	15.2 g 23.3 %	212 mg	3.5 g	2.3 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			7.5 mg		
	30～49歳	2750 kcal					
	50～64歳	2650 kcal	60 g		750 mg	7.0 mg	7.5g未満
	65～74歳	2350 kcal					
	75歳以上	2250 kcal			6.5 mg		

		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				
	30～49歳	2050 kcal	6.0 (10.5) mg				
	50～64歳	1950 kcal	50 g		600 mg	6.0 (10.5) mg	
	65～74歳	1850 kcal				6.0 mg	
	75歳以上	1750 kcal			5.5 mg		

○ 内は月経ありの値