

主食

雑穀麦ごはん（4人分）

米	240g	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
		240 kcal	4.2 g	0.7 g	4 mg	0.6 g	0 g

- 1 ご飯を炊飯器で炊く。

主菜

副菜

鯖缶 de 回鍋肉風炒め（4人分）

鯖缶（味噌煮）	2缶	油	小さじ1				
キャベツ	320g	にんにく	1かけ				
ピーマン	80g	生姜	1かけ				
にんじん	60g	豆板醤	小さじ1/3				
		オイスターソース	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
		226 kcal	14.6 g	13.3 g	209 mg	1.9 g	1.3 g

- 1 野菜を切る。
★キャベツ&ピーマン→一口大の大きさ ★にんじん→短冊切り ★にんにく&生姜→みじん切り
- 2 フライパンに油と、みじん切りにした、にんにくと生姜、豆板醤を入れ、弱火でさっと炒める。
- 3 切った野菜を軽く炒めた後、鯖缶を汁ごと加え、炒める。
- 4 最後にオイスターソースで味をととのえたら完成。

副菜

もやしシャキシャキサラダ（4人分）

もやし	160g	A	しょうゆ	小さじ2/3			
きゅうり	80g		酢	大さじ1/2			
ハム	20g		ごま油	小さじ1			
			白いりゴマ	2g			
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
		29 kcal	2 g	1.5 g	15 mg	0.2 g	0.2 g

- 1 もやしは、さっと茹で、水で洗って冷やし、水気をよく切っておく。
- 2 きゅうりとハムを千切りにする。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 4 もやし、きゅうり、ハム、合わせた調味料、白ゴマを和えたら完成。

汁物

えのきととろろ昆布のスープ（4人分）

えのき	80 g		だし汁	600ml
とろろ昆布	4 g	A	しょうゆ	小さじ1/2
			塩	小さじ1/4

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
		5 kcal	0.6 g	0 g	9 mg	0.3 g	0.6 g

- えのきを1/3の長さに切る。
- 鍋にだし汁とえのきを入れて煮る。
- 塩としょうゆで味をととのえ、汁わんに盛り付けた後、とろろ昆布を入れる。

■ 本日の献立の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
1人当たり	500 kcal	21.4 g	15.5 g 27.9 %	237 mg	3 g	2.1 g



■ 1日の食事摂取基準

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	10.0 mg	7.5g未満
	15～17歳	2800 kcal	65 g		800 mg		
	18～29歳	2650 kcal			750 mg	7.5 mg	
	30～49歳	2700 kcal					
	50～64歳	2600 kcal			60 g	700 mg	
	65～74歳	2400 kcal					
	75歳以上	2100 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	8.5 (12.0) mg	6.5g未満
	15～17歳	2300 kcal			650 mg	7.0 (10.5) mg	
	18～29歳	2000 kcal	50 g			6.5 (10.5) mg	
	30～49歳	2050 kcal				6.5 (11.0) mg	
	50～64歳	1950 kcal					
	65～74歳	1850 kcal				600 mg	
	75歳以上	1650 kcal					

* ()内は月経ありの場合