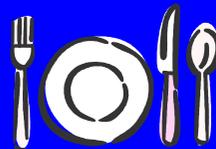


作りやすい!
かんたん!

バランス食



～ 1日1600kcal の食事で ～

主食 … ごはん、パン、麺など、主に炭水化物を多く含む もの

主菜 … 魚、肉、卵、豆腐、大豆製品など、主にたんぱく質を多く含む もの

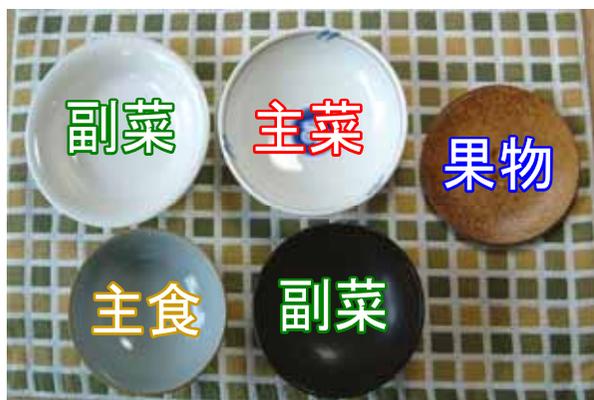
副菜 … 野菜、きのこ、海藻、イモ類など、ビタミンを多く含む他、食物繊維が多い もの

主食・**主菜**・**副菜**を組合せ、他に**果物**と**乳製品**を適量摂りましょう。

朝食

発芽玄米入りごはん 納豆 ジャガイモの炒め煮
味噌汁 果物 (みかん Mサイズ)

栄養成分表示は1人分です



エネルギー 490kcal 塩分 2.1g 食物せんい 9.0g 炭水化物 91.2g

発芽玄米入りご飯 (1人分)

発芽玄米入りご飯 150g

発芽玄米と白米を 1 : 1 の割合で炊く。

250 kcal

納豆 (2人分)

納豆 40g × 2パック
小ねぎ 20g
しょうゆ 小さじ1
練り辛子 少々

納豆はしょうゆ、辛子を加えて良く混ぜる。
器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

88 kcal

ジャガイモの炒め煮 (2人分)

ジャガイモ 120g
ピーマン 60g
油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1

ジャガイモは短冊切りにする。
ピーマンはじゃがいもに合わせた大きさに切る。
テフロン加工のフライパンに油を熱し、ジャガイモを炒める。
少し透明になってきたらピーマンを加え、さらに炒める。
しょうゆ、砂糖で味付けをする。

81 kcal

味噌汁 (2人分)

なす 100g
みょうが 20g
えのき 40g
だし汁 300cc
みそ 小さじ2

なすは半月切り、みょうがは縦半分切って薄切りにする。
えのきは根元を落とし、食べやすい長さに切る。
だしを入れたなべを火にかけ、なすを煮る。
なすに火が通ったらえのきを入れ、ひと煮立ちさせる。
みそを溶き入れ、みょうがを入れ、すぐに火を止める。

34 kcal

果物 (1人分)

みかん Mサイズ 1個

37 kcal

昼食

胚芽パン(バター添え)
果物 (キウイフルーツ)

しゃぶしゃぶサラダ
ミルクコーヒー

ワカメスープ

栄養成分表示は1人分です



エネルギー 552kcal 塩分 2.5g 食物せんい 6.8g 炭水化物 59.2g

胚芽パン (1人分)

201 kcal

胚芽パン 60g
バター 小さじ 1 (5g)

しゃぶしゃぶサラダ (2人分)

150 kcal

豚ロース赤身 120g
ブロッコリー 60g
プチトマト 60g
レタス 60g
紫たまねぎ 20g
酢 大さじ 1
オリーブ油 小さじ 1
薄口しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1/2
塩 少々
白こしょう 少々

なべにたっぷりの湯を沸かし、塩をひとつまみ入れる。
豚肉を一枚ずつ湯に通し、冷水につけ、よく水を切る。
ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
プチトマトは縦半分に切る。レタスはせん切りにする。
紫たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
レタス、ブロッコリー、プチトマト、紫たまねぎ、 の豚肉
の順で器に盛る。
合わせておいた A をかけていただく。

ワカメスープ (2人分)

16 kcal

ホタテ水煮缶(身) 20g
ホタテ水煮缶(汁) 大さじ 2
カットわかめ 4g
貝割れ大根 適宜(3g)
水 600cc
中華だし 小さじ 1/2
黒こしょう 少々

ホタテ水煮缶の身 はほぐす。カットわかめは水に戻し、
水気を切る。貝割れ大根は根を切り落とす。
なべに水、ホタテ水煮缶の汁、中華だしを入れて火にかける。
沸騰したら貝割れ大根、わかめを入れる。
黒こしょうを振り、すぐに火を止める。

果物 (1人分)

42 kcal

キウイフルーツ 80g

ミルクコーヒー (1人分)

143 kcal

牛乳 200cc
インスタントコーヒー 3g

栄養成分表示は1人分です



エネルギー 567kcal 塩分 2.1g 食物せんい 10.7g 炭水化物 88.2g

発芽玄米入りご飯 (1人分)

発芽玄米入りご飯 150g

発芽玄米と白米を 1 : 1 の割合で炊く。

250 kcal

ピリ辛ホイル焼き (2人分)

かじきまぐろ 60g × 2切れ
酒 大さじ 1/2
しめじ 1/2パック
長ねぎ 40g
A { にんにく 1/4かけ
しょうが 少々
豆板醤 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1
ごま油 小さじ 1

かじきまぐろに酒をふりかけておく。
しめじはほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
にんにく・しょうがはみじん切りにする。
アルミホイルを切り、その上に A の順で乗せる。
混ぜ合わせた A をかけ、アルミホイルを包む。
220度のオーブンで13分位焼く。(オーブントースターでもOK)

127 kcal

切干大根のごま和え (2人分)

切干大根 20g
油揚げ 10g
きゅうり 40g
A { 白すりごま 小さじ 2
酢 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
薄口しょうゆ 小さじ 1

切干大根は洗い、水に浸して戻す。
水気を絞り、長いものは食べやすい長さに切る。
油揚げは千切りにしてさっとゆでる。
きゅうりは千切にして塩でもみ、水気を絞る。
、を A で和える。

94 kcal

根菜の煮物 (2人分)

ごぼう 80g
さといも 80g
にんじん 40g
さやえんどう 20g
だし汁 80cc
A { みりん 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1

ごぼうは皮をこそげ取り、乱切りにし、水に浸してあくを抜く。
さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、水にさらす。
にんじんは乱切りにする。
さやえんどうはすじをとり、さっと茹でて斜め2等分に切る。
なべにだし汁を入れて火にかけ、A の材料を入れる。
落とし蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
A で味付けをし、火を止める。器に盛り、さやえんどうを散らす。

70 kcal

チンゲンサイの炒め物 (2人分)

チンゲンサイ 120g
しょうが 少々
油 小さじ 1
オイスターソース 小さじ 1/2
塩 少々
こしょう 少々

チンゲンサイは半分の長さに切る。葉の部分は縦半分の幅に切る。
しょうがは千切りにする。
フライパンに油を熱し、しょうがを軽く炒める。
チンゲンサイを入れ、火が通ったら、オイスターソース、塩、こしょうで味付けをする。

26 kcal