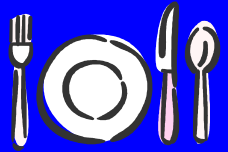


作りやすい!

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

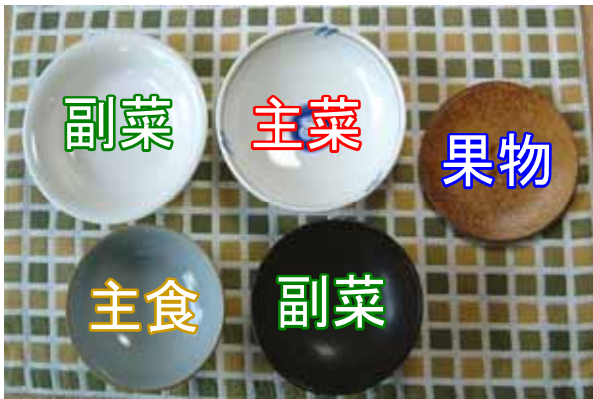
**副菜** … 野菜、きのこ、海藻、イモ類など、ビタミンを多く含む他、食物繊維が多い もの

**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、みょうがは縦半分にして薄切りにする。  
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  
白すりごま 小さじ 2  
A { 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