

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

秋メニュー



旬のものは、味・香り、そして栄養的にもとても優れています。
 季節ならではのものを食べて、体の中から元気になりましょう。
 また、あなたは一日3食きちんと食べていますか。
 毎食3つの器を揃えた食事をとりましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
6つ	6つ	4つ	2つ	2つ



熱量 2096 kcal 脂質 37.5 g たんぱく質 69.7 g 加鈣 671 mg 塩分 6.9 g

朝食

献立

ごはん ホットミルク
 ジャがいも入りオムレツ
 サラダ
 白菜のゆず風味漬け

材料(1人分)

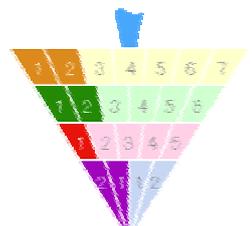
ジャがいも入りオムレツ
 ジャがいも……………50g
 ロースハム……………10g
 卵……………50g
 パセリ……………2g
 塩……………0.5g
 油……………4g
 サニーレタス……………10g

サラダ
 だいこん……………40g
 きゅうり……………20g
 ピーマン(赤・黄)……………各 10g
 わかめ(乾)……………1g
 和風ドレッシング……………7.5g

ごはん
 ごはん……………200g



ごはん
 主食 2つ
 ジャがいも入りオムレツ
 副菜 1つ
 主菜 1つ
 サラダ
 副菜 1つ
 ホットミルク
 乳製品 2つ



熱量 676 kcal 脂質 18.9 g たん

ぱく質 21.7 g 加鈣 312 mg 塩分 2.2 g

昼食

献立

ごはん なし
豆腐と野菜のスープ

サバ南蛮煮

材料(1人分)

豆腐と野菜のスープ

木綿豆腐……………50g
ちんげん菜……………40g
えのきだけ……………20g
しいたけ……………10g
にんじん……………5g
固形コンソメ……………1g
湯……………150ml
しょうゆ……………0.75g
塩……………0.5g
こしょう……………少々

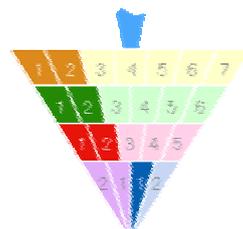
サバ……………60g
薄力粉……………3g
油……………3g
にんじん……………30g
ねぎ……………30g
赤唐辛子……………1/2 本
みりん……………6g
しょうゆ……………6g
酒……………5g
砂糖……………1g
水……………100ml
酢……………5g

(豆腐と野菜のスープの作り方)

豆腐とちんげん菜は一口大に切る。えのきだけは根元、しいたけは石づきを除き、食べやすく切る。にんじんは花型にする。鍋に湯・固形コンソメ・しょうゆ・にんじん・きのこ類を加えて煮る。豆腐とちんげん菜を加える。塩とこしょうで味を調え、ひと煮立ちしたら火を止める。



ごはん
主食 2つ
豆腐と野菜のス
ープ
副菜 1つ
サバ南蛮煮
副菜 1つ
主菜 2つ
梨
果物 1つ



熱量 721 kcal

脂質 13.4 g

たんぱく質 24.6 g

加鈣 136 mg

塩分 2.2 g

夕食

献立

大豆おこわ
とりもも肉とさつまいも甘辛煮
小松菜の煮浸し 柿

材料(1人分)

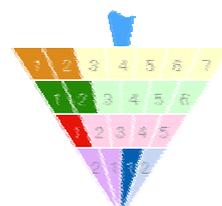
とりもも肉とさつまいも甘辛煮
とりもも肉(皮なし)……………30g
さつまいも……………50g
れんこん……………20g
にんじん……………30g
だし汁……………75ml
砂糖……………1.5g
しょうゆ……………4.5g
小松菜の煮浸し
小松菜……………50g
エリンギ……………20g
ちりめんじゃこ(煮干)……………2.5g
水……………50ml
しょうゆ……………0.75g
塩……………0.25g

(とりもも肉とさつまいもの甘辛煮の作り方)

とりもも肉は一口大に切る。さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、れんこんとにんじんは小さめの乱切りにする。鍋に調味料を入れて火にかけ、煮立ったら を入れて煮、あくを取る。 を入れて落としづたをして弱火で13~15分煮る。



大豆おこわ
主食 2つ
とりもも肉とさつまい
もの甘辛煮
副菜 1つ
主菜 1つ
小松菜の煮浸し
副菜 1つ
柿
果物 1つ



熱量 699 kcal

脂質 5.2 g

たんぱく質 23.4 g

加鈣 223 mg

塩分 2.5 g