４　献立表

1）３日間の献立（間食あり）

【①1日目朝食】

食パン

キーワード

冷蔵庫の在庫処分！

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 食パン（6枚切）…4枚 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 172 | 24.7 | 6.0 | 2.9 | 30.4 | 63 | 19 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.4 | 0.05 | 0.03 | 0 | 1.5 | 0.8 |  |

ボイルウインナーのケチャップ添え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ウインナー…8本  ケチャップ…小さじ２強（12g） | ① 鍋に湯を沸騰させ、ウインナーをゆでる。  ② ①に火がとおったら取り出し、ケチャップをつける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 132 | 23.2 | 5.4 | 11.4 | 2.0 | 86 | 3 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.1 | 0.05 | 4 | 0.1 | 0.9 |  |

野菜サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| きゅうり…80g  トマト…160g  キャベツ…60g  マヨネーズ…大さじ2（24g）  こしょう…少々 | ① きゅうりはいちょう切り、トマトはうす切り、キャベツはせん切りにする。  ② ①をボウルに入れ、マヨネーズとこしょうを加えて混ぜ合わせる。 |

アドバイス：食パンに、ウインナーと野菜サラダを挟んでもよい！

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 55 | 71.8 | 0.9 | 4.3 | 3.6 | 158 | 17 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.04 | 0.03 | 15 | 0.9 | 0.1 |  |

果物（バナナ）

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| バナナ…100g×4本 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 86 | 75.4 | 1.1 | 0.2 | 22.5 | 360 | 6 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.05 | 0.04 | 16 | 1.1 | 0 |  |

1. １日目昼食】

わかめうどん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| カットわかめ…2g  干しいたけ…2枚（20g）  じゃこ天…2枚（120g）  青ねぎ…20g  うどん（ゆで）…4玉  　　だし汁…1200㏄  　　濃口醤油…大さじ1（18g）  A  　　日本酒…大さじ1（15g）  本みりん…小さじ1（6g） | ① カットわかめ、干しいたけを水に戻す。  ② じゃこ天を食べやすい幅・長さの斜め切りにする。  　 干しいたけはうす切り、青ねぎは小口切りにする。  ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。  ④ ③に干しいたけを入れる。やわらかくなったら、うどん、じゃこ天、カットわかめを加えて軽く煮込む。  ⑤ 器に④を入れ、青ねぎを散らす。 |

アドバイス：だし汁に、しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 274 | 182.2 | 10.4 | 2.1 | 52.5 | 170 | 38 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.8 | 0.09 | 0.13 | 1 | 4.0 | 2.0 |  |

こまツナぽん酢

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 小松菜…200g  人参…40g  えのき…1/2パック（50g）  ツナ缶（油漬）…１缶（40g）  ぽん酢（市販）…大さじ2（30g） | ① 小松菜と人参は3㎝程度の長さ、えのきは石づきを取り除き1/2の長さに切る。  ② ①を下ゆでしておく。  ③ ボウルに、水気をしっかりきった①と油をきったツナ缶、ぽん酢を入れて混ぜ合わせる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 46 | 76.6 | 3.6 | 2.3 | 4.0 | 187 | 80 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 1.4 | 0.05 | 0.06 | 11 | 1.9 | 1.2 |  |

いちごヨーグルト

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| プレーンヨーグルト…400g  いちごジャム…小さじ4（28g） | ① 器にプレーンヨーグルトを入れる。  ② ①に、いちごジャムを添える。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 77 | 84.0 | 4.3 | 0.2 | 14.4 | 153 | 120 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.1 | 0.03 | 0.15 | 0 | 0.1 | 0.2 |  |

1. １日目間食】

ミルクレープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 卵（M）…1個  牛乳…200㏄（なければ水）  ホットケーキミックス…100g  サラダ油…12g  いちごジャム…大さじ２弱（40g） | ① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。  ② フライパンに薄くサラダ油をひいて弱火で熱し、①の生地で何枚もクレープを焼く。  ③ ②の生地が冷めたら、クレープといちごジャムを交互に重ねる。  ④ ③を人数分に切り分ける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 196 | 59.2 | 5.1 | 7.2 | 27.3 | 157 | 87 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.06 | 0.15 | 1 | 0.6 | 0.4 |  |

1. １日目夕食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4 | P109又はP111を参照。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

豆腐ステーキ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ちりめん…20g  ピーマン…40g  トマト…200g  木綿豆腐…1丁（400g）  薄力粉…32g  サラダ油…20g  もやし…80g  濃口醤油…大さじ1/2（9g）  日本酒…大さじ1/2（7.5g）  塩…1.2g  こしょう…少々 | ① ちりめんは熱湯をかけ、冷ましておく。  ② ピーマンは縦のせん切り、トマトはくし切りにする。  ③ 木綿豆腐はしっかりと水気をきっておく。  ④ フライパンにサラダ油を熱し、薄力粉をまぶした③をこんがりと両面焼いたら皿に取り出す。  ⑤ ④のフライパンで続けてもやしとピーマンを炒める。  　 濃口醤油と日本酒を加え、塩・こしょうで味を調える。  ⑥ ④に⑤をのせ、トマトを添える。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 176 | 169.1 | 9.7 | 9.8 | 11.5 | 304 | 144 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 1.1 | 0.13 | 0.05 | 15 | 1.7 | 0.8 |  |

きゅうりの梅醤油かけ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| きゅうり…160g  　　だし汁…小さじ1・1/2  　　梅肉…小さじ1（12g）  A  　　濃口醤油…小さじ1・1/2（9g）  　　日本酒…小さじ1（5g）  　　本みりん…小さじ1/2（3g）  青じそ…4枚  いりごま…大さじ1弱（8g） | ① きゅうりを4～5㎝長さに切り、さらに縦4～6等分に切る。  ② Aの調味料を合わせる→梅醤油  ③ ①を器に入れて②の梅醤油をかけ、刻んだ青じそ、いりごまを飾る。 |

アドバイス1：梅醤油は、わかめうどん（昼食）のつゆに梅肉を混ぜてもよい。

アドバイス2：①に、梅醤油、青じそ、いりごまを入れ、混ぜ合わせてもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 24 | 43.8 | 1.0 | 1.1 | 2.8 | 114 | 39 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.9 | 1.0 |  |

中華スープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 玉ねぎ…60g  えのき…1/2パック（50g）  人参…40g  青ねぎ…12g  水…600㏄  鶏がらスープの素…大さじ1（8g）  濃口醤油…大さじ1/2（9g）  日本酒…大さじ1弱（14g）  卵（M）…2個  　片栗粉…大さじ1・1/2（13.5g）  　水…大さじ1・1/2 | ① 玉ねぎはうす切り、えのきは石づきを取り除き、1/2の長さに切る。人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。  ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れる。玉ねぎ、えのき、人参を加え、やわらかくなるまで煮る。  ③ ②に濃口醤油と日本酒を入れ、味を調える。  ④ ボウルに卵を溶きほぐし、③にまわし入れる。  ⑤ ④の卵がかたまったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、青ねぎを散らす。 |

アドバイス：えのきは、こまツナぽん酢（昼食）の残りを使用。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 69 | 210.4 | 3.9 | 2.6 | 7.0 | 135 | 21 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.6 | 0.05 | 0.13 | 2 | 1.0 | 0.4 |  |

１日分すべてを食べると・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1人分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 445 | 397 | 196 | 521 | 1559 | kcal |
| 水分 | 195.1 | 342.8 | 59.2 | 513.3 | 1110 | ｇ |
| たんぱく質 | 13.4 | 18.3 | 5.1 | 18.4 | 55.2 | ｇ |
| 脂質 | 18.8 | 4.6 | 7.2 | 14 | 44.6 | ｇ |
| 炭水化物 | 58.5 | 70.9 | 27.3 | 77 | 233.7 | ｇ |
| カリウム | 667 | 510 | 157 | 597 | 1931 | mg |
| カルシウム | 45 | 238 | 87 | 209 | 579 | mg |
| 鉄分 | 1.3 | 2.3 | 0.3 | 2.2 | 6.1 | mg |
| ビタミンB1 | 0.24 | 0.17 | 0.06 | 0.23 | 0.70 | mg |
| ビタミンB2 | 0.15 | 0.34 | 0.15 | 0.21 | 0.85 | mg |
| ビタミンC | 35 | 12 | 1 | 23 | 71 | mg |
| 食物繊維 | 3.6 | 6.0 | 0.6 | 4.1 | 14.3 | ｇ |
| 塩分 | 1.8 | 3.4 | 0.4 | 2.2 | 7.8 | ｇ |