



健康はつらつメニュー



1人分の栄養価

種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
雑穀ごはん	290	5.0	0.8	62.9	0.7	5	0.6	0
若鶏ソテー	218	14.0	12.4	10.6	0.7	15	0.8	1.2
小松菜とじゃこの和え物	27	3.9	0.6	2.4	1.8	129	1.6	1.2
きのこのピリ辛炒め	15	1.5	0.7	3.0	1.9	3	0.2	0.1
ヨーグルト	94	3.9	4.0	11.3	1.2	108	0.2	0.1
合計	644	28.3	18.5	90.2	6.3	260	3.4	2.6

食材チェック

種類	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
雑穀ごはん		○						
若鶏ソテー				○				
小松菜とじゃこの和え物		○	○	○	○			
きのこのピリ辛炒め				○		○		
ヨーグルト		○						○

材料	1人分	4人分	備考
精白米	75 g	2合	
古代米	3 g	12 g	
おおむぎ	3 g	12 g	
いりごま	適量	適量	

- 米は洗米し、雑穀を加えて水加減し炊く。
★市販の「雑穀ごはんの素」を利用してもよい
- 盛りつけ、好みでごまをふる。

材料	1人分	4人分	備考
鶏もも(皮つき)	80 g	320 g	
油	1 g	小さじ1	
玉ねぎ	30 g	中1/2個	
黄パプリカ	3 g	適量	添え
赤パプリカ	3 g	適量	添え
大葉	1 g	4枚	添え
梅肉	2 g	8 g	
梅干し	1 g	1/2個	
A 鶏がらスープの素	1 g	小さじ4/5	
こいくちしょうゆ	4 g	大さじ1弱	
ケチャップ	3 g	大さじ1弱	
三温糖	3 g	大さじ1と小さじ1	
酢	4 g	大さじ1	
こしょう	0.1 g	少々	
片栗粉	3 g	大さじ1と小さじ1	

- パプリカ、玉ねぎはせん切りにする。
- 油を引いたフライパンで鶏肉を焼く。火が通ったら、鶏肉を取り出し、①を焼く。
- 梅干しをたたいてペースト状にする。
- ③と梅肉、Aをあわせて加熱しながら練る。
- 皿に大葉をひき、②の鶏肉と野菜を盛りつける。
- ④を小皿に盛り、⑤に添える。④をつけながら食べる。

材料	1人分	4人分	備考
小松菜	50 g	1袋(200g)	
しらす干し	4 g	大さじ4	
カットわかめ	2 g	8 g	
かつおぶし	1 g	小2パック	
しょうゆ	2.5 g	大さじ1/2	
白ごま	0.5 g	小さじ2/3	

- カットわかめは戻しておく。
- 小松菜をゆでて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ①②と他の材料を和える。

材料	1人分	4人分	備考
まいたけ	15 g	60 g	
生しいたけ	15 g	4個	
エリンギ	20 g	大1本	
パセリ	1 g	適量	
ごま油	0.5 g	小さじ2/3	
トウバンジャン	0.02 g	少々	
しょうゆ	1 g	小さじ2/3	

- きのこはすべて食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、①とトウバンジャンを炒める。
- 火が通ったら、しょうゆを加える

材料	1人分	4人分	備考
ヨーグルト	80 g	320 g	
プルーン	6 g	3個	
ブルーベリー(乾)	2 g	8 g	
干しぶどう	2 g	8 g	
アーモンド(いり、無塩)	3 g	大さじ1と1/2	

- アーモンド、プルーンは干しぶどう程度の大きさに切る。
- ヨーグルトを盛りつけ、ナッツとドライフルーツをのせる。

食材チェックの

ご

ごま (種実類)

