

1食 674kcal の食事事例

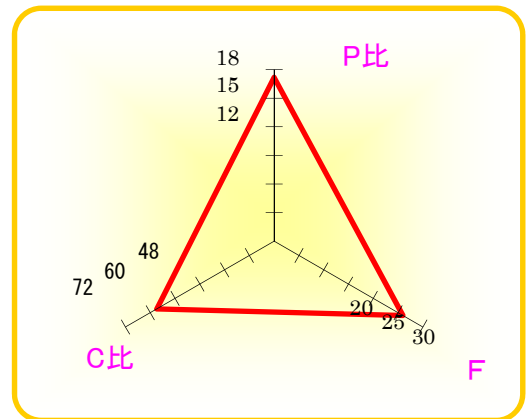


主食 ごはん
汁物 わかめスープ
主菜 かつおの香り揚げ
副菜① きのこのうま煮
副菜② 野菜の甘酢漬

1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	674kcal	ビタミンA	143 μ g
たんぱく質	28.9g	ビタミンB1	0.61mg
脂質	19.4g	ビタミンB2	0.51mg
カルシウム	89mg	ビタミンC	43mg
鉄	3.2mg	コレステロール	35mg
		食物繊維	8.6g
		食塩	4.8g

PFC 比率 (%)



主食 ごはん 180g (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
303kcal	5.2g	0.8g	0.0g

汁物 わかめスープ



材料 (1人分)

乾燥わかめ	10g
根深ねぎ	10g
えのきたけ	5g
こいくちしょうゆ	6g
食塩	0.2g
片栗粉	1g
中華だし	150g

作り方

- ① ワカメは水で戻して食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② えのきたけは、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋でだし汁を熱し、①②を加えて火を通す。
- ④ しょうゆ、塩で調味して、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
18kcal	2.0g	0.1g	1.3g

主菜 かつおの香り揚げ



材料 (1人分)

かつお生	60g
こいくちしょうゆ	4g
にんにく	2g
しょうが	1g
薄力粉	3g
サラダ油	10g
根深ねぎ	10g
こねぎ	3g
大根	30g
レモン果汁	4g
こいくちしょうゆ	2.5g
一味唐辛子	0.08g

作り方

- ① かつおは1.5cm程度の厚さに切り、しょうゆとすりおろしたしょうが、にんにくで漬け込む。
- ② 長ねぎは白髪ねぎにし、こねぎは小口切り、大根はおろして粉唐辛子とまぜておく。
- ③ ①をペーパータオルなどで汁けを拭き、薄力粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、白髪ねぎとこねぎを散らし、大根おろしとレモンを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
220kcal	16.1g	13.9g	1.0g

副菜① きのこのうま煮



材料 (1人分)

生しいたけ	40g
エリンギ	30g
ぶなしめじ	50g
さやいんげん	10g
混合出汁	10g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	8g
酒	8g
片栗粉	2g
ゆずの皮	0.3g

作り方

- ① さやいんげんは、すじをとり茹で、斜め薄切りにする。
- ② 生しいたけ、エリンギはひとくち大そぎ切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ 調味料を入れただし汁できのこを煮る。煮立ったところで、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
65kcal	4.4g	0.6g	0.9g

副菜② 野菜の甘酢漬



材料 (1人分)

キャベツ	40g
きゅうり	20g
にんじん	15g
大根	15g
穀物酢	4g
砂糖	1.5g
食塩	0.5g
ごま油	2g
こいくちしょうゆ	2g
レモン果汁	3g

作り方

- ① キャベツはひとくち大に切る。きゅうりは輪切り、大根は薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、熱いうちに調味液に漬け込む。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
68kcal	1.2g	4.1g	1.6g