

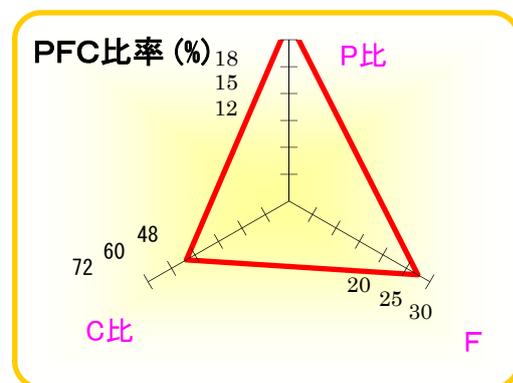
1食 685kcal の食事事例



- 主食 ごはん
- 汁物 かきたま汁
- 主菜 鶏つくね しそ風味
- 副菜1 五目炒り煮
- 副菜2 オクラと長ねぎの酢しょうゆ和え

1食分の栄養価

エネルギー	685kcal	ビタミンA	241μg
たんぱく質	37.6g	ビタミンB1	0.35mg
脂質	18.0g	ビタミンB2	0.47mg
カルシウム	204mg	ビタミンC	12mg
鉄	4.9mg	コレステロール	138mg
		食物繊維	8.2g
		食塩	4.2g



主食 ごはん 180g

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
303	5.2	0.8	0

汁物 かきたま汁



〈材料〉	(g)
鶏卵	15
糸みつば	3
乾しいたけ	2
かつお・昆布だし	180
食塩	0.7
こいくちしょうゆ	4.2

〈作り方〉

- ① みつばを2cm位に切る。乾しいたけは水で戻し、薄くスライスする。
- ② 鍋にだし汁としいたけの戻し汁、しいたけを入れて熱し、火が通ったら塩、しょうゆで調味する。
- ③ 溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら、みつばを加え、火を止める。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
33	3.1	1.6	1.5

主菜 鶏つくね しそ風味



〈材料〉 (g)

鶏・ひき肉	100
しょうが・根茎	2
しそ・葉	4
根深ねぎ・葉、軟白	2
ひじき・ほしひじき	1
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.5
清酒・上撰	5
大根	30

〈作り方〉

- ①鶏挽肉は粘りが出るまでよく練り混ぜる。大根はおろしておく。
- ②長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、①に加えてさらに混ぜる。
- ③②に塩、酒、しょうゆを加えて、よく混ぜ、等分にして小判型にする。
- ④フライパンに油を熱し、③の生地を並べて両面を強火で焼く。焼き色がついたら、火を弱めて、中まで火を通す。
- ⑤焼いた④を熱いうちに、青しそで包む。
- ⑥器に盛り、大根おろしを添える。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
183	21.6	8.4	1.2

副菜1 五目炒り煮



〈材料〉	(g)
生揚げ	30
こんにゃく	20
ごぼう	15
にんじん	15
さといも	30
さやえんどう	5
大豆・水煮缶詰	10
大豆油	2
車糖・上白糖	3
こいくちしょうゆ	6
かつお・昆布だし	1.2

〈作り方〉

- ①生揚げは1cm幅に切り、半分に切る。
- ②野菜は乱切りにし、こんにゃくは一口大にちぎり下茹でする。
- ③鍋に油を熱し、さやえんどう以外の野菜と水煮大豆を炒め、だし汁を加える。
- ④火が通ったら調味料を加えて、汁が少し残る程度まで煮詰める。
- ⑤さやえんどうを加えて火を止め、器に盛る。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
129	6.0	6.1	0.9

副菜2 オクラと長ねぎの酢しょうゆ和え



〈材料〉	(g)
オクラ	20
根深ねぎ・葉、軟白-生	10
こいくちしょうゆ	3
穀物酢	3
ごま油	1
乾燥わかめ-素干し	1

〈作り方〉

- ①おくらは、塩をまぶして毛羽を取り、沸騰湯で茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎは白髪ねぎにする。ワカメは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせ、①、②を和える。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
22	0.8	1.1	0.6