

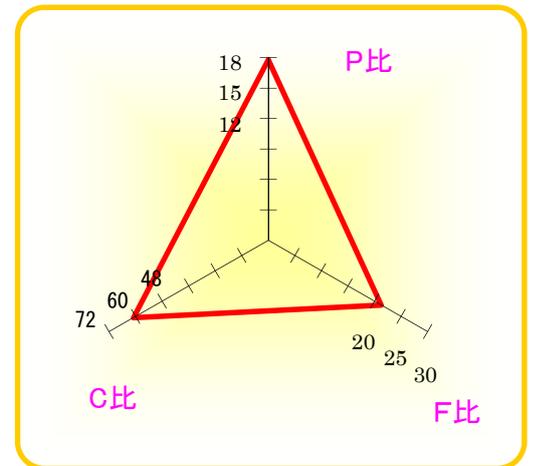
# 1日 1600kcal の食事事例

## 1日分の栄養価 (1人分)

エネルギー	1626kcal
たんぱく質	72.4g
脂質	38.4g
カルシウム	546mg
鉄	6.3mg

ビタミンA	380 μg
ビタミンB1	1.02mg
ビタミンB2	1.33mg
ビタミンC	180mg
コレステロール	320mg
食物繊維	19.9g
食塩	9.9g

PFC 比率 (%)



## 1食 358kcal の朝食



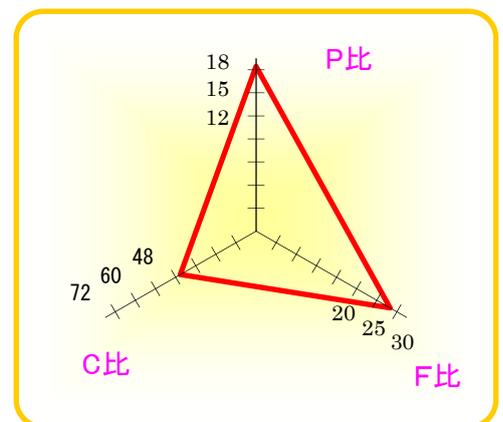
- 主食 チーズトースト
- 主菜 ゆで卵
- 副菜 和風海藻サラダ
- デザート キウイフルーツ
- 飲み物 紅茶

## 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	358kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	13.3g
カルシウム	222mg
鉄	1.8mg

ビタミンA	168 μg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.36mg
ビタミンC	46mg
コレステロール	237mg
食物繊維	3.8g
食塩	2.9g

PFC 比率 (%)



## 主食 チーズトースト



材料（1人分）

食パン（6枚切り） 1枚  
スライスチーズ 1枚

作り方

- ① スライスチーズを食パンにのせ、予熱したオーブントースターの中に入れチーズがとろけるまで焼く。
- ② 2つに切って皿に盛り、パセリを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
226kcal	10.1g	7.8g	1.3g

## 主菜 ゆで卵（卵1個分、塩0.2g）

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
76kcal	6.2g	5.2g	1.3g

## 副菜 和風海藻サラダ



材料（1人分）

カットワカメ 1g  
きゅうり 25g  
トマト 50g  
ちりめんじゃこ 3g  
和風ノンオイルドレッシング 10g

### 作り方

- ① カットワカメは水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは薄切り、トマトはくし型切りにする。
- ③ 皿に①、②、ちりめんじゃこを盛り付ける。
- ④ ドレッシングをかけて出来上がり。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
29kcal	2.3g	0.2g	1.2g

### デザート キウイフルーツ (1/2 個)

#### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
27kcal	0.5g	0.1g	0.0g

### 飲み物 紅茶 (浸出液 150ml)

#### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
2kcal	0.2g	0.0g	0.0g

## 1食 572kcal の昼食



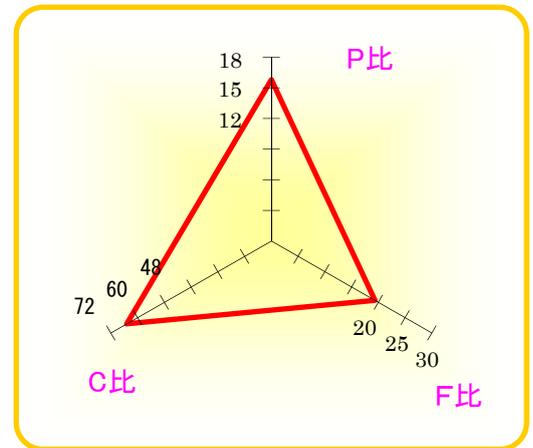
主食・主菜：具だくさんそうめん  
副菜：アスパラガスの白ゴマ和え  
デザート：バナナオレ

### 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	572kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	12.3g
カルシウム	224mg
鉄	2.4mg

ビタミンA	58 $\mu$ g
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.46mg
ビタミンC	23mg
コレステロール	21mg
食物繊維	7.1g
食塩	3.8g

### PFC 比率 (%)



### 主食・主菜：具だくさんそうめん



#### 材料 (1人分)

そうめん	70g	
油揚げ	10g	
焼き豚	20g	
こねぎ	1g	
おろししょうが	1g	
乾しいたけ	1枚	
A {	砂糖	2g
	こいくちしょうゆ	4g
	酒	3g
	めんつゆ (ストレート)	50g

## 作り方

- ① そうめんは沸騰湯でゆで、冷水にとってさまし水けをきる。こねぎは小口切り、しょうがはおろしておく。
- ② 油揚げは、油抜きをしてせん切りにする。焼き豚も太さを合わせてせん切りにする。
- ③ 乾しいたけは水で戻し、戻し汁とAで煮含め、冷めたら薄切りにする。
- ④ そうめんを器に盛り、②③を彩りよく盛り、こねぎとおろししょうがを添える。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
402kcal	16.4g	6.1g	3.2g

## 副菜：アスパラガスの白ゴマ和え



### 材料（1人分）

アスパラガス	50g
白ごま	4g
砂糖	2g
しょうゆ	3g

## 作り方

- ① アスパラガスは、根本の堅い部分とはかまを除き、塩少量をふって板ずりをする。たっぷりの沸騰湯に根元のほうから入れてゆで、ざるにあげて冷ます。3cm長さに切る。
- ② 白ごまは香ばしくいってすり、しょうゆと砂糖を加え、さらにすり混ぜる。
- ③ ②で①を和える。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
45kcal	2.3g	2.3g	0.4g

## デザート：バナナオレ



### 材料（1人分）

バナナ	50g
レモン果汁	1g
牛乳	100g
砂糖	4g

### 作り方

- ① バナナを凍らせておく。
- ② ①のバナナ、牛乳、砂糖、レモン汁をミキサーにかける。
- ③ ②をコップに注ぐ。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
126kcal	3.9g	3.9g	0.1g

## 1食 696kcal の夕食



主食：ごはん

汁物：野菜スープ

主菜：ささみ巻き天ぷら

副菜①：ピクルス

副菜②：茄子の直火焼き

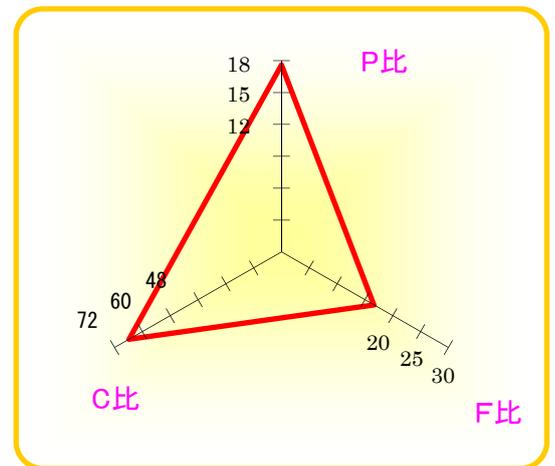
デザート：3色サマーゼリー

### 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	696kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	12.8g
カルシウム	101mg
鉄	2.2mg

ビタミンA	154 $\mu$ g
ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	112mg
コレステロール	62mg
食物繊維	9.0g
食塩	3.2g

### PFC 比率 (%)



### 主食 ごはん 160g (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
269kcal	4.0g	0.5g	0.0g

### 汁物：野菜スープ



### 材料 (1人分)

水煮大豆	5g
トマト	15g
にんじん	15g
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
じゃがいも	20g
セロリー	10g
ベーコン	10g
洋風スープ	150g
黒こしょう	少々

## 作り方

- ① 野菜とベーコンを、大きさを揃えて角切りにする。
- ② 鍋に水を入れて①と大豆を加えて材料に火を通す。コンソメを加える。
- ③ 灰汁が出たら取り除く。塩こしょうで味を調える。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
72kcal	5.4g	1.6g	1.0g

## 主菜：ささみ巻きてんぷら



### 材料（1人分）

鶏ささみ	50g
塩	0.1g
こしょう	0.03g
エリンギ	60g
さつまいも	30g
ししとうがらし	8g
薄力粉	10g
卵	5g
サラダ油	9g
ポン酢	15g
梅肉	1g

## 作り方

- ① 薄力粉、卵、水（適量）を混ぜ、天ぷら生地を作る。
- ② ポン酢と梅肉を混ぜ合わせ、つけだれを作る。
- ③ エリンギは、一口大に切る。さつまいもも一口大に切り、下茹でする。
- ④ 鶏ささみは、筋をとり塩こしょうで下味をつけ、薄く開く。③のエリンギを巻く。
- ⑤ ししとうがらしは、揚げたとき爆発しないように、包丁や竹串で穴をあけておく。
- ⑥ さつまいもと④、⑤に①の生地をくぐらせ、180度の油でからりと揚げる。
- ⑦ ②の梅ポン酢をつけて食す。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
249kcal	15.8g	11.5g	1.1g

## 副菜①：ピクルス



### 材料（1人分）

きゅうり	12g
かぶ	10g
セロリー	12g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
ミニトマト	5g
れんこん	8g
こいくちしょうゆ	1g
酢	10g
食塩	0.7g
砂糖	0.7g

### 作り方

きゅうりはしまになるようになるように皮をむき、縦半分に切る。セロリと共に幅2cmの斜め切

- ① りにする。かぶは葉を1cm残して皮をむき、くし形に切る。れんこんは他の野菜と大きさを合わせ、乱切りにする。
- ② 酢、しょうゆ、砂糖、塩を混ぜ、漬け汁をつくる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、野菜すべてをさっと30秒ほどゆでて、水気を切り熱いうちに漬け汁に漬ける。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
24kcal	0.8g	0.1g	0.9g

## 副菜②：なすの直火焼き



### 材料（1人分）

なす	70g
糸かつお	0.5g
根しょうが	2g
青しそ	0.5g
こいくちしょうゆ	2g

## 作り方

- ① 洗ったなすを焼き網で焼き、十分に焦げ目がついたら、冷水につけながら皮をむく。
- ② 生姜はすりおろす。しそはせん切りにする。
- ③ ①のなすを皿に盛り、糸かつお、②のしょうが、しそを飾り、しょうゆをかける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
19kcal	1.3g	0.1g	0.3g

## デザート 3色サマーゼリー



### 材料 (1人分)

#### (上部) クラッシュゼリー

湯	50g
グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g

#### (中間部) グレープフルーツゼリー

グレープフルーツジュース	40g
湯	7g
グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g

#### (下部) オレンジジュースゼリー

オレンジジュース	40g
湯	7g
グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g

## 作り方

- ① お湯に粉ゼラチンをよく溶かす。
- ② ①を各ジュースに加え、よく混ぜる。
- ③ オレンジゼリー液を先にグラスに流して冷蔵庫で冷やし固める。オレンジゼリーが固まったら、グレープフルーツゼリー液を上から流し、冷やし固める。
- ④ クラッシュゼリーを作る。お湯に粉ゼラチンを溶かしたものにグラニュー糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を固め、よく冷やし固まったら、フォークで崩し、③のゼリーに盛り付ける。
- ⑥ 上に、好みの果物やミントの葉を飾る。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
70kcal	3.2g	0.0g	0.0g