



楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりメニュー(春)



朝食			昼食			夕食		
献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)
ごはん	ごはん	150	シーフードスパゲティ	スパゲティ	60	ごはん	ごはん	150
ししゃも	ししゃも2匹	40		エビ	30	豚ヒレソテー	豚ヒレ	60
菜の花の ごま和	菜の花	70	あさりむき身	50	醤油		4	
	胡麻	2	イカ	30	みりん		3	
	醤油	3	玉葱	30	練り辛子	少々		
味噌汁	若布	1	バター	7	獅子唐辛子添	獅子唐辛子	10	
	えのき	20	白ワイン	15		油	6	
	玉葱	50	ホールトマト	100	レモン添え	レモン	10	
	味噌	8	塩	0.5		酢味噌和	海藻ミックス	5
ヨーグルト和	プレーンヨーグルト	180	こしょう	少々	にら		30	
	リンゴ皮付き	50	パセリみじん切	1	味噌		10	
	焼きのこ	生椎茸	20	えのき	20	酢	10	
		ポン酢かけ	えのき	30	しめじ	30	砂糖	3
	フルーツ	いちご	100	酢	6	煮物	筍	50
醤油		3	醤油	3	人参		20	
さやいんげん	20	醤油	6	みりん	3			
みりん	3	みりん	3					
栄養量								
エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA効力	ビタミンC	食塩
1374kcal	72.3 mg	31.1g	18.5g	767mg	13.8g	3716IU	227mg	9.1g

あなたのカロリーに合わせましょう

エネルギー量	朝	昼	夕
1300kcal	ごはん100g	スパゲッティ60g	ごはん150g
1400kcal	ごはん150g	スパゲッティ60g	ごはん150g
1500kcal	ごはん150g	スパゲッティ80g	ごはん150g
1600kcal	ごはん150g	スパゲッティ80g	ごはん200g 豚ヒレ肉100g
1700kcal	ごはん150g	スパゲッティ80g ポイル卵(たまご50g)	ごはん200g 豚ヒレ肉100g
1800kcal	ごはん200g 間食としてピーナッツ15g	スパゲッティ80g ポイル卵(たまご50g)	ごはん200g 豚ヒレ肉100g

調理方法

シーフードスパゲッティ

1. エビは背わたと殻をとる
2. あさりは洗う
3. イカは細長く切る
4. たまねぎは薄きりにする
5. スパゲティは湯に塩を入れた中で茹でる。ざるにあげる
6. バターでたまねぎを炒め、ワインと1～3を入れる。炒まったら、ホールトマトを入れ5を入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える
7. 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす

焼ききのこのポン酢かけ

1. 椎茸、えのき、しめじは網で焼く
2. 酢と醤油を合わせて1にかける

豚ヒレソテー

1. 豚ヒレ肉を醤油、みりん、練り辛子の調味料につけておく
2. 獅子唐辛子は切り目を入れる
3. フライパンに油をしき、1, 2を焼く
4. 器の盛り、レモンを添える

酢味噌和え

1. 海藻ミックスは水でもどし、水気を絞る
2. にはらは2cmの長さに切り、茹でる
3. 味噌、酢、砂糖を合わせ、1, 2を混ぜ合わせる



楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりメニュー(夏)



朝食			昼食			夕食		
献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)
トースト	ライ麦パン	90	大豆と紫蘇	ごはん	150	うなしそ丼	ごはん	150
胡麻チーズ	スライスチーズ	19	のごはん	大豆水煮	25		うなぎ	30
	胡麻	1		しその葉	2		蒲焼のたれ	5
生姜醤油和	さやいんげん	50		塩	1		酒	5
ミニトマト添	生姜	4	胡麻酢和	貝割れ菜	25		卵	50
	醤油	6		みょうが	10		油	1
	ミニトマト	50		竹輪	40		しその葉	3
バナナの	バナナ	50		人参	5		蒲焼のたれ	5
				胡麻油	1		酒	大1/2
							生姜のしぼり汁	小1/2

シェイク	低脂肪牛乳	240		醤油	6				
				酢	6	煮浸し	オクラ	35	
			レタス・トマト のスープ	レタス	30		しめじ	50	
				トマト	30		だし	50	
				きくらげ	1		みりん	小1/2	
				絹豆腐	40		醤油	小1/2	
				コンソメ	2		塩	0.3	
				こしょう	少々	味噌汁	なす(焼)	80	
			フルーツ	ぶどう	75	焼き茄子入り	生姜	2	
							味噌	10	

栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA効力	ビタミンC	食塩
1392kcal	63.8g	32.1g	15.9g	737mg	9.4g	3220IU	56mg	8g

あなたのカロリーに合わせましょう

エネルギー量	朝	昼	夕
1300kcal	ライ麦パン60g	ごはん150g	ごはん150g
1400kcal	ライ麦パン90g	ごはん150g	ごはん150g
1500kcal	ライ麦パン90g	ごはん200g	ごはん150g
1600kcal	ライ麦パン120g	ごはん200g	ごはん200g
1700kcal	ライ麦パン120g 生姜和 ツナ和(シーチキン30g)	ごはん200g	ごはん200g
1800kcal	ライ麦パン120g 生姜和 ツナ和(シーチキン30g)	ごはん200g ごま酢和 マヨネーズ和(マヨネーズ15g)	ごはん200g

調理方法

胡麻チーズトースト

1. 胡麻は包丁で荒く切る
2. ライ麦パンの上にスライスチーズをのせて、オーブントースターで2~3分焼く
3. 2に1を散らせる

生姜醤油和え

1. さやいんげんは筋をとり、2~3cm長さに切る。熱湯でゆで、ざるに広げてさます
2. 生姜は線切りにする
3. 1、2を醤油で合える

バナナシェイク

1. バナナと低脂肪牛乳をミキサーにかける

大豆と紫蘇のご飯

1. 大豆水煮はボイルして水気を切る
2. 紫蘇の葉は線きりに切る、水に晒してアク抜きをしたあと絞る
3. ご飯に1、2、塩を入れて混ぜ器に盛る

胡麻酢和え

1. 貝割菜は根を切り落とし、洗った後に水気を切る
2. 茗荷は斜め薄きり、酢水でさっと洗う
3. 竹輪は小口切りにする
4. にんじんは細い線切りにする
5. 胡麻油、醤油、酢を混ぜ合わせ、1～4を和え器に盛る

レタスとトマトのスープ

1. レタスは洗って手でちぎり、スープカップに入れる
2. トマトは皮を剥いて大きめのサイコロに切り、スープカップに入れる
3. きくらげは小さいサイコロ、絹豆腐は大きめのサイコロに切る
4. コンソメスープを作り、3を入れ煮え立ってきたら火を止め、スープカップに注ぐ

うなしそ丼

1. うなぎは蒲焼のたれと酒を使って、焼く
2. たまごは炒り卵にする
3. 紫蘇は、軸の硬いところを除き線きりにする。水に放した後に水気をきる
4. 蒲焼のたれ、酒、生姜の絞り汁を合わせ、ごはんにかけて軽く混ぜる
5. 器に4を盛り、次に3、2、1の順に盛り付ける

味噌汁

1. なすは焼いて皮を剥き、裂いたものを3～4cm 長さに切り椀に盛る
2. 生姜はすりおろし、なすの上に盛り味噌汁を注ぐ



楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりメニュー(秋)



朝食			昼食			夕食		
献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)
トースト	ライ麦パン	60	ごはん	ごはん	150	ごはん	ごはん	100
スープ入り スクランブル グエッグ	たまご えのき茸 貝割れ スープ	50 20 20 20	すき焼き風煮	生揚げ 豚もも薄きり 酒 醤油 葱 生椎茸 糸こんにゃく 油	60 30 2 2 50 20 30 3	鯉南蛮漬 (焼く)	鯉(刺身用) 酒 ピーマン 赤唐辛子 みりん 醤油 酒 酢	60 5 30 少々 8 8 8 8
ブロッコリー添え	ブロッコリー 塩	60 0.3						
さつま芋の	さつまいも	50						

ヨーグルトサラダ	りんご レーズン プレーンヨーグルト 塩 辛子 こしょう サラダ油 パセリ微塵	30 5 60 0.1 少々 少々 1 1		みりん 醤油 サリナス 油 塩 花かつお 梨	5 10 80 2 0.8 0.5 100	里芋味噌煮 大根炒め	里芋 だし汁 白味噌 砂糖 だし汁 大根 人参 大根葉 油 酒 醤油	100 250 20 3 7 80 10 10 3 3 6
抹茶ミルク	牛乳 抹茶 湯	120 小匙1 小匙2	フルーツ					
栄 養 量								
エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA効力	ビタミンC	食塩
1407kcal	71.6g	34.1g	19.7g	622mg	11.7g	2187IU	203mg	8g

あなたのカロリーに合わせましょう

エネルギー量	朝	昼	夕
1300kcal	ライ麦パン60g	ごはん100g	ごはん100g
1400kcal	ライ麦パン60g	ごはん150g	ごはん100g
1500kcal	ライ麦パン60g	ごはん200g	ごはん100g
1600kcal	ライ麦パン90g	ごはん200g	ごはん150g
1700kcal	ライ麦パン90g	ごはん200g	ごはん150g 鰹90g
1800kcal	ライ麦パン120g	ごはん200g 間食としてピーナッツ15g	ごはん150g 鰹90g

調理方法

スープ入りスクランブルエッグ

1. えのきは根元を切り落とし、洗った後2cmくらいに切る
2. スープを煮立て、えのきを入れ煮えたら貝割れを入れる
3. 2にたまごを割り入れ、かき混ぜて炒りたまごにする

さつま芋のヨーグルトサラダ

1. さつま芋は5mm厚さのイチョウ切り、水に晒した後茹でる
2. リンゴは薄いイチョウ切り、塩水にさっと潜らせる
3. レーズンはぬるま湯で洗う
4. プレーンヨーグルト、塩、練り辛子、こしょう、サラダ油を合わせてドレッシングを作る
5. 1~4を混ぜ合わせ、器に盛り、上からパセリのみじん切りを散らす

抹茶ミルク

1. 抹茶を湯で溶き、牛乳の中に入れる

サリナス炒め

1. サリナスはよく洗う
2. フライパンに油を敷き、1を炒め、塩で味を調える
3. 2を器に盛り、かつお節を上にかける

鯉南蛮漬

1. かつおは1cm厚さに切り、酒を振っておく
2. 唐辛子は種を取って輪切りにする
3. ピーマンは種を取って1mmの薄切りにする
4. みりん、醤油、酒を合わせ、さっと煮立て、火を止め酢、唐辛子を混ぜる
5. フライパンに油を敷き、かつおをソテーする
6. 4の漬け汁に3, 5を漬ける。すぐにでも食べられる

里芋の味噌煮

1. 里芋はきれいに洗って皮を剥き、塩を振ってもみ洗いし、さっと茹でこぼす
2. 鍋に里芋と出し汁を入れて落しぶたをし、中火でゆっくりとやわらかく煮る
3. 白味噌、砂糖、出し汁を合わせておき、里芋がやわらかくなったら出し汁を少しにし、合わせた調味料を加え煮含める

大根炒め

1. 大根は5～6cm長さの千六本に切る
2. 葉の柔らかいところはさっとゆで、小口切りにする
3. 油を熱して1, 2を入れて炒め、しんなりしたら酒、醤油を加えて軽く混ぜながら味を調える



楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりメニュー(冬)



朝食			昼食			夕食		
献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)
ごはん	ごはん	150	鮭雑炊	ごはん	150	ごはん	ごはん	150
				鮭、酒	40、3	牡蠣の風味焼	牡蠣	80(4個)
丸干しの	生丸干し	30(1匹)		葱	5	アルミケース4枚	ベーコン	15
卸しあえ	胡瓜	25		だし汁	450		パセリ微塵	1
	塩	0.3		醤油	10		にんにく	少々
	大根	70		きざみ海苔	1		たまねぎ	15
	レモン汁	7	ごぼうのわ	ごぼう	60		バター	3
			さび酢和え	三つ葉	15	人参つや煮	にんじん	30
味付け海苔	味付け海苔	2(1袋)		炒り胡麻	2		みりん、塩	3,0.1
				ささみ	20	カリフラワー	カリフラワー	80

ホットミルク	牛乳	180		塩	0.2	鶏あんかけ	サラダ油	3
				酒	5		鶏挽き肉	20
フルーツ	柿	70		酢	15		生姜、しめじ	3、15
				砂糖	1		スープ	50
				わさび	1		醤油、砂糖	6、1
				酒	3		片栗粉	2
				醤油	3		絹さや	3
				塩	0.5	かぶの梅和	かぶ	40
			ひじきのバタ	ひじき	8		とろろ昆布	1
			-炒め	にんじん	20		梅干	3
				バター	4		みりん	1
				醤油	9		かぶの葉	5
				こしょう	少々			
栄 養 量								
エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA効力	ビタミンC	食塩
1439kcal	62.1g	39.5g	18.1g	615mg	14.2g	3287IU	155mg	9.8g

あなたのカロリーに合わせましょう

エネルギー量	朝	昼	夕
1300kcal	ごはん150g	ごはん150g	ごはん100g
1400kcal	ごはん150g	ごはん150g	ごはん150g
1500kcal	ごはん150g	ごはん200g	ごはん150g
1600kcal	ごはん200g	ごはん200g	ごはん150g
1700kcal	ごはん200g 納豆40g追加	ごはん200g	ごはん150g
1800kcal	ごはん200g 納豆40g追加	ごはん200g、わさび酢和え マヨネーズ和え(マヨネーズ10g)	ごはん200g

調理方法

丸干しのおろし和え

1. 胡瓜は小口きりにして塩をふり、しんなりしたら絞る
2. 大根はすりおろして、水気を軽くきる
3. 丸干しは焼いて身をほぐし、レモン汁をかける
4. 1～3を混ぜ合わせる

鮭雑炊

1. 鮭は三枚おろしにして、削ぎ切り、酒をかけておく
2. 葱は小口切りにする
3. 鍋にごはんの3倍のだし汁と醤油を入れ、火にかける。煮立ってきたら1を入れ、鮭に火が通ったらごはんを入れ
ごはんが温まったら2を入れ火を止める
4. 3を器に盛り、上に刻み海苔を散らす

ごぼうのわさび酢和え

1. ごぼうは皮をこそげ取り、4cm長さの線きり、酢水にさらし、ざるに上げる。これを茹でしておく
2. 三つ葉は洗い、3cm長さに切る。これを茹でしておく

3. ささみは塩と酒をふっておく。これを茹でて、熱いうちに細く裂く
4. 胡麻は荒く刻んでおく
5. 調味料は合わせておく
6. 1～3を5で和える。器に盛って上に4を散らす

ひじきのバター炒め

1. ひじきはたっぷりの水で洗い、ざるに上げる。多めの水に20～30分つけてもどす。水気をきり、長いものは3～4cm長さに切る
2. にんじんは3～4cm長さの線きりにする
3. バターで1, 2を炒め、醤油とこしょうで味を調べ、混ぜながら炒め煮する

牡蠣の風味焼き

1. 牡蠣は塩水で洗ってから真水で洗い、水気をふく
2. ベーコンは5cm長さに切る
3. パセリ、にんにく、たまねぎは微塵切りにし、バターを混ぜる
4. アルミケースに牡蠣を1個ずつ入れ、2と3を加える。オーブントースターで7～8分焼く

カリフラワーの鶏あんかけ

1. 絹さやは斜めきりにして茹でておく
2. カリフラワーは小房に切り落とし、熱湯に塩とサラダ油を入れた中で柔らかくなるまで茹で、ざるに上げる
3. しめじは洗っていしずきを取り、根分けをする
4. 油を熱して挽き肉と生姜を炒め、ぱらぱらになったらしめじとスープ、醤油、砂糖、塩を加える
5. 4に2をいれ、軽く混ぜながら3分くらい煮て、片栗粉でとろみをつける
6. 5を器に盛り、1を散らす

かぶの梅和え

1. かぶは皮を剥いて薄きりのイチヨウ切りに切る。熱湯に入れてさっと茹でる
2. かぶの茎は熱湯に入れてさっと茹で、小口切りにする
3. 梅干は種を取って手でちぎる
4. ボールに1～3を入れて混ぜ合わせ、とろろ昆布も加える