

4 献立表

1) 3日間の献立（間食あり）

【①1日目朝食】

食パン

材料：分量（4人分）
食パン（6枚切）…4枚

キーワード
冷蔵庫の在庫処分！

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
172	24.7	6.0	2.9	30.4	63	19
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.05	0.03	0	1.5	0.8	

ポイルウインナーのケチャップ添え

材料：分量（4人分）	作り方
ウインナー…8本 ケチャップ…小さじ2強（12g）	① 鍋に湯を沸騰させ、ウインナーをゆでる。 ② ①に火がとおったら取り出し、ケチャップをつける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
132	23.2	5.4	11.4	2.0	86	3
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.1	0.05	4	0.1	0.9	

野菜サラダ

材料：分量（4人分）	作り方
きゅうり…80g トマト…160g キャベツ…60g マヨネーズ…大さじ2（24g） こしょう…少々	① きゅうりはいちょう切り、トマトはうす切り、キャベツはせん切りにする。 ② ①をボウルに入れ、マヨネーズとこしょうを加えて混ぜ合わせる。

アドバイス：食パンに、ウインナーと野菜サラダを挟んでもよい！

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
55	71.8	0.9	4.3	3.6	158	17
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.03	15	0.9	0.1	

果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0	

【①1日目昼食】

わかめうどん

材料：分量（4人分）	作り方
カットわかめ…2g 干しいたけ…2枚(20g) じゃこ天…2枚(120g) 青ねぎ…20g うどん(ゆで)…4玉 A { <ul style="list-style-type: none"> だし汁…1200cc 濃口醤油…大さじ1(18g) 日本酒…大さじ1(15g) 本みりん…小さじ1(6g) 	① カットわかめ、干しいたけを水に戻す。 ② じゃこ天を食べやすい幅・長さの斜め切りにする。 干しいたけはうす切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ ③に干しいたけを入れる。やわらかくなったら、うどん、じゃこ天、カットわかめを加えて軽く煮込む。 ⑤ 器に④を入れ、青ねぎを散らす。

アドバイス：だし汁に、しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
274	182.2	10.4	2.1	52.5	170	38
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.09	0.13	1	4.0	2.0	

こまつなぽん酢

材料：分量（4人分）	作り方
小松菜…200g 人参…40g えのき…1/2パック(50g) ツナ缶(油漬)…1缶(40g) ぽん酢(市販)…大さじ2(30g)	① 小松菜と人参は3cm程度の長さ、えのきは石づきを取り除き1/2の長さに切る。 ② ①を下ゆでしておく。 ③ ボウルに、水気をしっかりきった①と油をきったツナ缶、ぽん酢を入れて混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
46	76.6	3.6	2.3	4.0	187	80
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.05	0.06	11	1.9	1.2	

いちごヨーグルト

材料:分量(4人分)	作り方
プレーンヨーグルト…400g いちごジャム…小さじ4(28g)	① 器にプレーンヨーグルトを入れる。 ② ①に、いちごジャムを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
77	84.0	4.3	0.2	14.4	153	120
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.03	0.15	0	0.1	0.2	

【①1日目間食】

ミルクレーフ

材料:分量(4人分)	作り方
卵(M)…1個 牛乳…200cc(なければ水) ホットケーキミックス…100g サラダ油…12g いちごジャム…大さじ2弱(40g)	① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。 ② フライパンに薄くサラダ油をひいて弱火で熱し、①の生地で何枚もクレープを焼く。 ③ ②の生地が冷めたら、クレープといちごジャムを交互に重ねる。 ④ ③を人数分に切り分ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
196	59.2	5.1	7.2	27.3	157	87
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.06	0.15	1	0.6	0.4	

【①1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

豆腐ステーキ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ちりめん…20g ピーマン…40g トマト…200g 〔木綿豆腐…1丁(400g) 薄力粉…32g サラダ油…20g もやし…80g 濃口醤油…大さじ1/2(9g) 日本酒…大さじ1/2(7.5g) 塩…1.2g こしょう…少々	① ちりめんは熱湯をかけ、冷ましておく。 ② ピーマンは縦のせん切り、トマトはくし切りにする。 ③ 木綿豆腐はしっかりと水気をきっておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、薄力粉をまぶした③をこんがり両面焼いたら皿に取り出す。 ⑤ ④のフライパンで続けてもやしとピーマンを炒める。 濃口醤油と日本酒を加え、塩・こしょうで味を調える。 ⑥ ④に⑤をのせ、トマトを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
176	169.1	9.7	9.8	11.5	304	144
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.13	0.05	15	1.7	0.8	

きゅうりの梅醤油かけ

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…160g A { だし汁…小さじ1・1/2 梅肉…小さじ1(12g) 濃口醤油…小さじ1・1/2(9g) 日本酒…小さじ1(5g) 本みりん…小さじ1/2(3g) 青じそ…4枚 いりごま…大さじ1弱(8g)	① きゅうりを4~5cm長さに切り、さらに縦4~8等分に切る。 ② Aの調味料を合わせる→梅醤油 ③ ①を器に入れて②の梅醤油をかけ、刻んだ青じそ、いりごまを飾る。

アドバイス1：梅醤油は、わかめうどん(昼食)のつゆに梅肉を混ぜてもよい。

アドバイス2:①に、梅醤油、青じそ、いりごまを入れ、混ぜ合わせてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
24	43.8	1.0	1.1	2.8	114	39
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.01	6	0.9	1.0	

中華スープ

材料:分量(4人分)	作り方
玉ねぎ…60g えのき…1/2パック(50g) 人参…40g 青ねぎ…12g 水…600cc 鶏がらスープの素…大さじ1(8g) 濃口醤油…大さじ1/2(9g) 日本酒…大さじ1弱(14g) 卵(M)…2個 〔片栗粉…大さじ1・1/2(13.5g) 水…大さじ1・1/2〕	① 玉ねぎはうす切り、えのきは石づきを取り除き、1/2の長さ切る。人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れる。玉ねぎ、えのき、人参を加え、やわらかくなるまで煮る。 ③ ②に濃口醤油と日本酒を入れ、味を調える。 ④ ボウルに卵を溶きほぐし、③にまわし入れる。 ⑤ ④の卵がかたまったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、青ねぎを散らす。

アドバイス:えのきは、こまつなぼん酢(昼食)の残りを使用。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
69	210.4	3.9	2.6	7.0	135	21
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.05	0.13	2	1.0	0.4	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	445	397	196	521	1559	kcal
水分	195.1	342.8	59.2	513.3	1110	g
たんぱく質	13.4	18.3	5.1	18.4	55.2	g
脂質	18.8	4.6	7.2	14	44.6	g
炭水化物	58.5	70.9	27.3	77	233.7	g
カリウム	667	510	157	597	1931	mg
カルシウム	45	238	87	209	579	mg
鉄分	1.3	2.3	0.3	2.2	6.1	mg
ビタミンB ₁	0.24	0.17	0.06	0.23	0.70	mg
ビタミンB ₂	0.15	0.34	0.15	0.21	0.85	mg
ビタミンC	35	12	1	23	71	mg
食物繊維	3.6	6.0	0.6	4.1	14.3	g
塩分	1.8	3.4	0.4	2.2	7.8	g