

【⑤1日目昼食】

豆腐どんぶり

材料：分量（4人分）	作 り 方
豚ひき肉…100g ちりめん…10g 木綿豆腐…200g 砂糖…大さじ1強（10g） 濃口醤油…大さじ1強（20g） ごはん…150g×4杯 ねぎ…8g	① 豚ひき肉とちりめんをフライパンで炒める。 （豚肉から油がでるので、油はいらない） ② 木綿豆腐は軽く水切りし、手でつぶしながら加えて炒める。 ③ 砂糖、濃口醤油を加えて炒める。 ④ 器にごはんをよそい、③を盛りつけ、小口切りしたねぎをそえる。

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)
362	156.0	13.1	6.4	59.6	227	82
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)	
1.0	0.23	0.10	1	0.7	0.9	

キャベツの酢味噌和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
キャベツ…400g 人参…40g 砂糖…大さじ1（9g） 穀物酢…大さじ2（30g） 麦みそ…大さじ1（18g） 白ごま…小さじ1（3g）	① キャベツ、人参をせん切りにして鍋に入れ、少量の水を入れて蒸しゆでし、水気を絞る。 ② 砂糖、穀物酢、麦みそを混ぜ合わせ、①の野菜を和える。 ③ 器に盛って、白ごまをかける。

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)
50	110.7	2.0	0.8	10.0	247	59
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)	
0.5	0.05	0.04	41	2.4	0.5	

果物

材料：分量（4人分）
みかん…80g×4個

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)
37	69.5	0.6	0.1	9.6	120	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)	
0.2	0.08	0.02	26	0.8	0	

【⑤1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…120g×4杯	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)
202	72.0	3.0	0.4	44.5	35	4
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	0.02	0.01	0	0.4	0	

ツナじゃが

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…600g 玉ねぎ…400g 合わせ調味料 { 砂糖…大さじ 4 (36g) 薄口醤油…大さじ 2・1/2 (45g) 本みりん…大さじ 3 (54g) ツナ缶（油漬け）…2缶（160g） ポリ袋	① じゃがいもは、乱切りにする。 玉ねぎは、くし切りにする。 ② 合わせ調味料を作っておく ③ ポリ袋を二重にして1人分ずつ分けたツナ缶、じゃがいも、たまねぎ、合わせ調味料大さじ2強を入れ、少し空気を入れて余裕を持って縛る。 ④ 沸騰したお湯の中に入れ、落とし蓋をして40分程度ゆでる。

アドバイス 1：ポリ袋は、0.03 mm以上の厚さがあるものをおすすめします。

アドバイス 2：ポリ袋には、1人分ずつ入れて茹でるとそのまま器にして食べられます。

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)
343	245.4	11.6	9.9	50.6	893	30
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)	
1.3	0.22	0.11	61	3.6	2.1	

野菜のごま和え

材料：分量（4人分）	作り方
もやし…200g 薄口醤油…小さじ2（12g） いり白ごま…小さじ4（12g） ポリ袋	① もやしは、ゆでてザルにあげ、水気を切って冷ましておく。 ② ポリ袋に①と薄口醤油、いり白ごまを加え、よく和える。

アドバイス：大根、白菜、ほうれん草、小松菜などの野菜でもおすすめです。また、ごま油があれば、少量加えることで風味が増しておいしくなり、食欲もでます。

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)
26	49.7	1.8	1.6	2.1	57	44
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)	
0.5	0.05	0.04	6	1.0	0.5	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	367	449	571	1387	kcal
水分	357.3	336.2	367.1	1060.6	g
たんぱく質	8.6	15.7	16.4	40.7	g
脂質	3.6	7.3	11.9	22.8	g
炭水化物	73.1	79.2	97.2	249.5	g
カリウム	509	594	985	2088	mg
カルシウム	35	158	78	271	mg
鉄分	0.9	1.7	1.9	4.5	mg
ビタミンB ₁	0.20	0.36	0.29	0.85	mg
ビタミンB ₂	0.09	0.16	0.16	0.41	mg
ビタミンC	7	68	67	141	mg
食物繊維	3.7	3.9	5.0	12.6	g
塩分	1.2	1.4	2.6	5.2	g

野菜がおいしく食べられて普段の常備菜としてもおすすめです。
ゆずの皮やしぼり汁を加えると一層おいしくなるよ。



こめ吉



みかこちゃん



ゆずのすけ



ひらめいたくん



もんこ

西予市食育推進計画イメージキャラクター