

秋の献立



食材がおいしくなる秋です。
料理を作ってみませんか！

朝の献立

ごはん
味噌汁
煮びたし
鮭のみどり和え
人参きんぴら

ちょっとした工夫で簡単野菜
料理がいろいろできます。
常備菜を作っておくと便利です。



<1食分>エネルギー550Kcal、たんぱく 22.5 g、脂質 11.5 g、食塩相当量 3.1 g 野菜量 146 g

昼の献立（お弁当）

おにぎり
卵焼き
ブロッコリーのおかか和え
豚肉の生姜焼き
みかん お茶

手作りお弁当は肉や魚に野菜を組
み合わせて、色どりよく



<1食分>エネルギー642Kcal、たんぱく質 22.8 g、脂質 17.8 g、食塩相当量 2.4 g、野菜量 60 g

夕の献立

きのこご飯
焼き秋刀魚
納豆サラダ

秋の味覚を楽しもう！！
夜のおすすめ、納豆料理



<1食分>エネルギー662Kcal、たんぱく質 30.1 g、脂質 20.1 g、食塩相当量 2.5 g 野菜量 150 g

1日計 エネルギー1,854kcal、食塩量 8g、野菜量 356g

朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
ごはん	めし	360
1. 味噌汁	だし	4
	豆腐	60
	長ねぎ	20
	乾燥わかめ	2
	味噌	20
2. 煮びたし	小松菜	120
	ぶなしめじ	30
	油揚げ	10
	砂糖	6
	A 醤油	8
	酒	10
3. 鮭のみどり和え	鮭水煮缶	100
	きゅうり	60
	食酢	10
	B 砂糖	4
	食塩	0.6
4. 人参きんぴら	人参	80
	白ごま	4
	C 砂糖	4
	醤油	6

作り方

1. おにぎり	① ご飯にゆかりを混ぜ、おにぎりにする。
2. 卵焼き	① 卵焼きを作る(卵に調味料とひとつまみの片栗粉を小さじ1の水で溶いたものを混ぜフライパンで焼く。)
3. ブロッコリーのおかか和え	① ブロッコリーを茹で、おかか醤油で和える。
4. 豚肉の生姜焼き	① 豚ロースの薄切りを20分Dの調味料に漬ける。油をフライパンに入れ、熱し、肉を入れたら中火で焼く。

メニュー名	食材	2人分 g
1. きのごはん	生しいたけ	40
	ぶなしめじ	40
	まいたけ	40
	酒	20
	しょうゆ	12
	米	180
	2. 焼き秋刀魚	秋刀魚
大根		60
酢		少々
ししとう		40
塩		1.2
3. 納豆サラダ		ひきわり納豆
	大根	40
	きゅうり	40
	長芋	40
	かにかまぼこ	20
	サラダ油	6
	食酢	10
	E しょうゆ	6
	砂糖	2

作り方

1. 味噌汁	① 水にだしを加え、だし汁を作り、豆腐、乾燥ワカメを入れ、ひと煮立ちしたら味噌と刻み長ねぎを入れ火を止める。
2. 煮びたし	① 小松菜は3cmに切る。しめじは大きいのは食べよい大きさに割いておく。油揚げは薄切りにする。 ② 材料をフライパンに入れ、合わせ調味料Aを入れ、中火の弱でふたをして煮る。小松菜が煮えたら出来上がり。
3. 鮭のみどり和え	① きゅうりを皮ごとすりおろし、調味料Bを混ぜる。鮭缶を開け、器にもり、きゅうりおろしをかける。
4. 人参きんぴら	① 人参はピーラーでうすく削る。鍋に油を入れ人参を軽く炒め、調味料Cを入れ、汁が無くなるまで炒り煮して白ごまをふる。

昼の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. おにぎり	めし	400
	ゆかり(しそふりかけ)	4
2. 卵焼き	卵	100
	砂糖	6
	食塩	0.4
	油	2
3. ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	60
	鰹節	2
	醤油	6
4. 豚肉の生姜焼き	豚肩ロース	100
	おろししょうが	10
	D 醤油	10
	みりん	6
	油	4
5. 付け合せ	ミニトマト	60
	みかん	160

夜の献立

作り方



1. きのご飯	① 米は1時間前に洗って浸水しておく。きのご類は食べよい大きさに切り調味料と混ぜておく。 ② きのごから出た汁も合わせて水加減をし、米の上にきのごを入れ炊く。
2. 焼き秋刀魚	① 大根はおろして軽く酢をかけておく。さんまに軽く塩をふり、ししとうと一緒に焼く ② ししとうと大根おろしをそえる。
3. 納豆サラダ	① 野菜は薄い短冊切り、かにかまぼこはほぐしておく。 ② 器に野菜を色どりよく盛り、上に納豆をかけその上からEのドレッシングをかける。

冬の献立



寒い冬 香辛料や調味料を工夫した具だくさんの温かい料理で野菜たっぷり、おいしく減塩でたべましょう。

朝の献立
ごはん
カレースープ
たまたま炒め
りんご

カレーの風味で薄味でもおいしく！
たまたま炒めはオイスターソースのコクと風味でおいしく減塩



<1食分>エネルギー587Kcal、たんぱく質 15.1g、脂質 15g、食塩相当量 2.1g 野菜量 151g



昼の献立 (外食)
タンメン
飲むヨーグルト

不足しがちな栄養素を野菜や乳製品などで補う工夫を！
麺類は、汁を半分残して、食塩や脂質のとり過ぎに注意

汁を半分残した場合の栄養価

<1食分>エネルギー570Kcal、たんぱく質 22.2g、脂質 13.7g、食塩相当量 3.6g 野菜量 105g

夜の献立
ごはん
ミルク鍋
カルパッチョ

夜は一日の中で不足しがちな食材をとり入れて



<1食分>エネルギー679Kcal、たんぱく質 36.1g、脂質 19.6g、食塩相当量 2.9g 野菜量 226g

1日計 エネルギー1836kcal 食塩量 8.6g 野菜量 482g

朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
ごはん	めし	360	
1. カレー スープ	玉ねぎ	60	
	人参	40	
	ベーコン	30	
	キャベツ	100	
	カレー粉	3	
	コンソメ	4	
	水	300	
2. たまたま 炒め	玉ねぎ	100	
	卵	100	
	A	砂糖	4
		醤油	6
	B	オスターソース	6
		サラダ油	6
	片栗粉	2	
	こしょう	1	
	パセリ	2	
3. りんご	りんご	100	

作り方

1. カレースープ
① ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツは、1.5 cm 角の薄切り。鍋に水とコンソメを入れて中火で10分煮る。仕上げにカレー粉を入れて味を調えて盛り付ける。
2. たまたま炒め
① 玉ねぎを薄く切り、炒め油で透き通るまで炒める。
② Aの調味料と片栗粉を合わせた汁を入れ玉ねぎに味を付ける
③ 卵を溶いて入れ、混ぜ合わせ半熟状で火をとめる。
④ こんもりと盛り付け仕上げにみじん切りのパセリを飾る。



夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
ごはん	めし	360	
1. ミルク鍋	えび	70	
	豚もも肉	60	
	長ねぎ	60	
	ぶなしめじ	60	
	白菜	140	
	ほうれん草	60	
	牛乳	200	
	B	味噌	24
		すりごま	12
水	200		
2. カルパッチョ	ゆでだこ	60	
	玉ねぎ	60	
	赤ピーマン	60	
	カイワレ大根	12	
	C	食酢	20
		食塩	1
	醤油	6	
オリーブ油	12		

作り方

1. ミルク鍋
① 豚もも肉は一口大に切る。長ねぎは斜めの薄切り。白菜は一口大に切り、しめじはほぐし、ほうれん草は3cmに切る。
② 鍋にBの調味料と水、白菜、しめじを入れて中火で煮る。
③ 次に豚もも肉、えび、長ねぎを入れて弱火で煮る。
④ 最後にほうれん草、牛乳を入れて味を調える。
2. カルパッチョ
① Cの調味料をあわせる。
② 茹でたこは薄切りしCの調味料に浸ける。
③ 玉ねぎは薄切りし水にさらし、パプリカは薄切りしてレンジにかける。カイワレ大根は2等分に切る。
④ 野菜の上に②を汁ごとのせる。