

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

春メニュー



新年度のスタートです

朝からしっかり食べましょう!

主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
6つ	6つ	5つ	2つ	2つ



熱量 1849 kcal

脂質 41.5 g

たんぱく質 73.1 g

加鈣 537 mg

塩分 9.8 g

朝食

献立

ご飯
大根の梅肉和え
ひじき入り卵焼き

材料 (4人分)

ごはん

ひじき入り卵焼き

卵 …………… 4個

油 …………… 大さじ1

ひじきの煮付け …… 100g

ミニトマト …………… 8個

ブリーツレタス …… 4枚

大根の梅肉和え

大根 …………… 200g

塩 …………… 少々

梅干し …………… (正味)20g

酢 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

菜の花のお浸し

菜の花 …………… 1束

醤油 …………… 大さじ1 1/2

だし汁 …………… 大さじ4

削り節 …………… 1パック



ごはん

主食 2つ

ひじき入り卵焼き

副菜 1つ

主菜 1つ

菜の花のお浸し

副菜 1つ

大根梅肉和え

副菜 1つ



(ひじき入り卵焼きの作り方)

卵をボールに割りほぐし、ひじきの煮付けを加えて混ぜ合わせる。

フライパンに油を熱し、 を何回かに分けて流し、巻き込みながら焼いて出来上がり。

熱量 490 kcal

脂質 8.2 g

たんぱく質 14.6 g

加鈣 159 mg

塩分 3.2 g

昼食

献立

ピザトースト
春キャベツのスープ
メロン

材料（4人分）

春キャベツのスープ	ピザトースト
キャベツ…………… 1/4 個	食パン…………… 8枚
セロリ…………… 1/2 本	ピザソース…………… 160g
かぶ…………… 2 個	ロースハム…………… 4枚
玉ねぎ…………… 1/2 個	マッシュルーム…………… 3個
人参…………… 小 1/2 本	ピーマン…………… 1個
マカロニ…………… 60g	シーチキン…………… 小1缶
湯…………… 6カップ	ピザ用チーズ…………… 120g
固形スープ…………… 1個	果物
こしょう…………… 少々	メロン…………… 1/2 個

（春キャベツのスープの作り方）

キャベツはざく切りに、その他の野菜は薄切りにする。
鍋に湯と固形スープを入れ、の野菜とマカロニを入れる。
野菜・マカロニが柔らかくなったらこしょうを振って、出
来上がり。

熱量 681 kcal 脂質 19.5 g たんぱく質 30.6 g 加鈉ム 303 mg 塩分 3.3 g



ピザトースト
主食 2つ
主菜 1つ
牛乳 2つ
春キャベツのスープ
副菜 1つ
メロン
果物 2つ



夕食

献立

ご飯
鯖の味噌マヨネーズ焼き
アスパラとアサリの中華風
かぶの桜漬け

材料（4人分）

ごはん	アスパラとアサリの中華風
鯖の味噌マヨネーズ焼き	アスパラ…………… 300g
鯖…………… 80g×4切	アサリ…………… 300g
塩…………… 少々	酒…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1	オイスターソース…………… 小さじ2
味噌…………… 大さじ1	かぶの桜漬け
マヨネーズ…………… 大さじ2	かぶ…………… 4個
一味唐辛子…………… 少々	塩…………… 小さじ1/4
	ゆかり…………… 小さじ1
	砂糖…………… 小さじ1
	酢…………… 大さじ1

（鯖の味噌マヨネーズ焼きの作り方）

鯖に塩と酒を振り、しばらくおいておく。
塩・酒以外の調味料を合わせておく。
水気を拭き取った鯖をホイルにのせてグリルで8割方焼
き、をにかけて焦げ目がつくまで焼く。
好みで一味唐辛子を振って出来上がり。

熱量 678 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 27.9 g 加鈉ム 75 mg 塩分 3.3 g



ごはん
主食 2つ
鯖の味噌マヨネーズ焼き
主菜 2つ
アスパラとアサリの中華風
副菜 1つ
かぶの桜漬け
副菜 1つ

