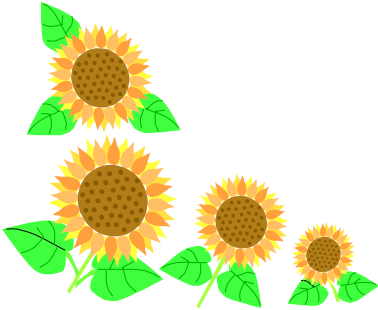


メタボリックシンドロームを予防しましょう!

夏メニュー



暑い夏!

薬味や香辛料の効果で食欲アップ!

～しっかり食べて塩分控えめ～



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 1,868 kcal

脂質 34.6 g

たんぱく質 70.5 g

加鈣 578 mg

塩分 7.6 g

朝食

献立

生姜ご飯

オクラとなすの味噌汁

胡瓜の炒め物 冷や奴

材料(4人分)

生姜ご飯

米 …………… 400 g
 だし汁 …………… 530 cc
 酒 …………… 大さじ1強
 新生姜 …………… 80 g
 しその葉 …………… 4枚
 醤油 …………… 大さじ1強
 オクラとなすの味噌汁
 オクラ …………… 5~6本
 なす …………… 2本
 味噌 …………… 大さじ2 1/2
 だしの素 …………… 少々

胡瓜の炒め物

胡瓜 …………… 2本
 セロリ …………… 大1本
 あさり(缶) …………… 小1缶
 生姜汁 …………… 大さじ1
 サラダ油 …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 酒 …………… 小さじ2
 一味唐辛子 …………… 少々
 冷や奴
 絹ごし豆腐 …………… 1丁
 醤油 …………… 小さじ2
 茗荷 …………… 2~3個



生姜ご飯

主食 2つ

冷や奴

主菜 1つ

胡瓜の炒め物

副菜 1つ

オクラとなすの味噌汁

副菜 1つ



(生姜ご飯の作り方)

生姜・しそは千切りにする。米は洗って、ザルにあげる。
 炊飯器に米・だし汁・生姜・調味料を加え炊く。
 ご飯を盛り、しそを散らす。

熱量 526 kcal

脂質 7.6 g

たんぱく質 18.0 g

加鈣 129 mg

塩分 3.8 g

昼食

献立

ドライカレー
フルーツヨーグルト
カフェオレ

材料（4人分）

フルーツヨーグルト

バナナ…………… 2本

キウイ…………… 2個

プレーンヨーグルト…400g

カフェオレ

牛乳…………… 400cc

インスタントコーヒー… 大さじ2

水…………… 320cc

ドライカレー

ごはん…………… 800g

合挽肉…………… 240g

玉ねぎ…………… 中2個

ニンニク…………… 1片

セロリ…………… 1本

人参…………… 小1本

ゆで大豆…………… 80g

トマト水煮…………… 80g

コンソメ…………… 1個

カレールー…………… 40g

サラダ油…………… 大さじ1



ドライカレー

主食 2つ

副菜 2つ

主菜 2つ

フルーツヨーグルト

果物 1つ

牛乳 1つ

カフェオレ

牛乳 1つ



（ドライカレーの作り方）

たまねぎ・にんにく・セロリはみじん切りにし、人参はすりおろす。
なべに油を熱し、の材料、ひき肉の順によく火が通るまで炒める。
挽肉も加えて肉の色が変わるまで炒める。

ゆで大豆、トマト水煮、コンソメを加え、10分ほど炒め煮にする。
火を止めて、刻んだカレーを加え、再び火にかけよく混ぜ合わせる。
ごはんと一緒に盛りつける。

熱量 840 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 30.0 g 加鈣 333 mg 塩分 1.9 g

夕食

献立

鮪のソテーサラダ仕立て
なすの中華風
すいか

材料（4人分）

ごはん…………… 800g

なすの中華風

なす…………… 3個

いんげん…………… 6本

長ネギ…………… 1/2本

生姜…………… 1かけ

にんにく…………… 1片

醤油…………… 小さじ2

酢…………… 小さじ2

豆板醤…………… 小さじ1/2

鮪のソテーサラダ仕立て

鮪(生食用さく取り)…240g

塩・こしょう…………… 少々

油…………… 大さじ1/2

玉ねぎ…………… 小1/2個

ミニトマト…………… 4個

大葉…………… 4枚

水菜…………… 1/2袋

人参…………… 1/3本

ポン酢…………… 大さじ4

果物

すいか…………… 400g



ごはん

主食 2つ

鮪のソテーサラダ仕立て

副菜 1つ

主菜 2つ

なすの中華風

副菜 1つ

すいか

果物 1つ



（鮪のソテーサラダ仕立ての作り方）

鍋に油を熱し、下味を付けた鮪の周囲を焼く（中は生のまま、たたき風に仕上げる）。一口大にそぎ切りにする。

野菜は全て千切りにする。

の野菜に をバランス良くのせ、ポン酢をかける。

熱量 502 kcal 脂質 2.4 g たんぱく質 22.5 g 加鈣 116 mg 塩分 1.9 g