

# メタボリックシンドロームを予防しましょう!

## 秋メニュー



食欲の秋です!

味よし、香りよし、季節の野菜をたっぷり使った  
ヘルシーメニューを紹介します!



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 2,151 kcal      脂質 56.3g      たんぱく質 80.4g      加糖量 580mg      塩分 9.7g

### 朝食

献立

ねぎトースト  
(ミニサラダ添え)  
ミネストローネ

#### 材料(4人分)

ねぎトースト(野菜添え)	ミネストローネ
食パン…………… 8枚	ゆで大豆…………… 120g
長ネギ…………… 2本	キャベツ…………… 100g
シーチキン…………… 160g	玉ねぎ…………… 1/2個
焼きのり…………… 適量	セロリ…………… 1本
ピザ用チーズ…………… 120g	人参…………… 1/2個
(ミニサラダ)	油…………… 大さじ1/2
プチトマト…………… 8個	コンソメ…………… 1個
レタス…………… 3~4枚	水…………… 2カップ
ドレッシング…………… 適量	トマトジュース…………… 240g
	塩…………… 小さじ1/2弱
	こしょう…………… 少々



ねぎトースト  
(ミニサラダ添え)

主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ  
牛乳 2つ  
ミネストローネ  
副菜 1つ



#### (ねぎトーストの作り方)

長ネギを斜め薄切りにし、シーチキンと和える。  
パンに をのせ、チーズと焼き海苔を散らしてオーブントースターで焼く。  
ミニサラダを添える。

熱量 598 kcal      脂質 20.0g      たんぱく質 32.5g      加糖量 328mg      塩分 3.9g

## 昼食

### 献立

きのこのオムレツ  
ラタトゥイユ  
ぶどう

#### 材料（4人分）

ごはん 800g  
きのこオムレツ  
卵 4個  
牛乳 大さじ2  
しめじ 1/2袋  
エノキ茸 1/2袋  
塩・こしょう 少々  
油 小さじ1強  
バター 20g  
パセリ 少々  
ケチャップ 少々

ラタトゥイユ  
ナス 4本  
パプリカ(赤) 1/2個  
パプリカ(黄) 1/2個  
トマト 1個  
玉ねぎ 1個  
ニンニク 1かけ  
オリーブオイル 大さじ2  
ローリエ 1枚  
塩・こしょう 少々  
白ワイン 50cc  
ぶどう 4房

#### （ラタトゥイユの作り方）

野菜はざく切りにする。

鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で炒める。

ナス以外の野菜を加えて炒め、油が回ったらさらにナスも加えて炒める。塩・こしょう・ワインを加えて、弱火で30分煮る。



ごはん  
主食 2つ  
きのこオムレツ  
主菜 1つ  
ラタトゥイユ  
副菜 2つ  
ぶどう  
果物 1

熱量 677kcal  
たんぱく質 15.9g  
塩分 1.7g



脂質 18.8g  
加減ム 89mg

### 献立

五目おこわ  
鰹の幽庵焼き  
梨のごま酢和え

#### 材料（4人分）

五目おこわ  
もち米 3カップ  
豚肉 120g  
人参・ごぼう 各1/4本  
さやいんげん 2本  
干し椎茸 2枚  
かんぴょう 5g  
油 大さじ1  
しいたけの戻し汁 150cc  
砂糖 小さじ2  
醤油 大さじ2  
酒 大さじ1

鰹の幽庵焼き  
鰹 240g  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
ゆず 1/2個  
梨のごま酢和え  
梨(大) 1個  
きゅうり 11/2本  
白すりごま 大さじ3  
酢・砂糖 各大さじ2  
塩 小さじ1/2  
さつまいもレモン煮  
さつまいも 280g  
レモン(輪切り) 40g  
砂糖 20g

#### （梨のごま酢和えの作り方）

梨は千切りにする

きゅうりも千切りにし、塩少々を振ってしばらくおく。

すりごま、酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り水気を絞ったきゅうりと を加えて和える。

## 夕食

### 献立

五目おこわ  
鰹の幽庵焼き  
梨のごま酢和え

#### 材料（4人分）

五目おこわ  
もち米 3カップ  
豚肉 120g  
人参・ごぼう 各1/4本  
さやいんげん 2本  
干し椎茸 2枚  
かんぴょう 5g  
油 大さじ1  
しいたけの戻し汁 150cc  
砂糖 小さじ2  
醤油 大さじ2  
酒 大さじ1

鰹の幽庵焼き  
鰹 240g  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
ゆず 1/2個  
梨のごま酢和え  
梨(大) 1個  
きゅうり 11/2本  
白すりごま 大さじ3  
酢・砂糖 各大さじ2  
塩 小さじ1/2  
さつまいもレモン煮  
さつまいも 280g  
レモン(輪切り) 40g  
砂糖 20g

#### （梨のごま酢和えの作り方）

梨は千切りにする

きゅうりも千切りにし、塩少々を振ってしばらくおく。

すりごま、酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り水気を絞ったきゅうりと を加えて和える。



五目おこわ  
主食 2つ  
主菜 1つ  
鰹の幽庵焼き  
主菜 2つ  
梨のごま酢和え  
副菜 1つ  
果物 1つ  
さつまいもレモン煮  
副菜 1つ

熱量 876kcal  
たんぱく質 32.0g  
塩分 4.1g



脂質 17.5g  
加減ム 163mg