

# 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



一日3食きちんと食べていますか。

毎食3つの器を揃えた食事を取りましょう。

レシピを参考に旬の野菜のおかずをぜひ取り入れてください。

主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
6つ	6つ	4つ	2つ	2つ

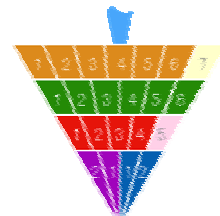
熱量 2002 kcal

脂質 41.7 g

たんぱく質 60.0 g

加鈣ム 529 mg

塩分 6.0 g



### 朝食

#### 献立

ごはん ヨーグルト  
みそ汁  
巢ごもり卵

#### 材料(1人分)

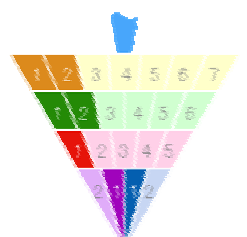
<b>巢ごもり卵</b>		<b>みそ汁</b>	
卵	50g	大根	30g
油	2g	大根葉	10g
キャベツ	30g	白菜	30g
水菜	5g	にんじん	10g
しょうゆ	3g	木綿豆腐	20g
		味噌	6g
		だし汁	150ml

#### (巢ごもり卵の作り方)

キャベツは5mm幅の細切りにし、水菜は3cmに切る。  
フライパンに油を熱し、キャベツを軽く炒め、中央に卵を割り入れる。  
水菜をちらし蓋をして半熟まで火を通す。  
器に盛り付け、しょうゆをかける。



ごはん  
主食 2つ  
みそ汁  
副菜 1つ  
巢ごもり卵  
主菜 1つ  
さつまいもとりんご煮  
副菜 1つ 果物 1つ  
ヨーグルト  
乳製品 1つ



熱量 695 kcal

脂質 12.5 g

たんぱく質 19.9 g

加鈣ム 274 mg

塩分 1.6 g

## 昼食

### 献立

ごはん 柿  
豚肉のロールソテー  
ポタージュスープ

### 材料(1人分)

#### 豚肉のロールソテー

豚もも肉……………50g  
塩……………0.5g  
油……………4g  
まいたけ……………30g  
やまいも……………20g  
オイスターソース……………6g  
酒……………6g

春菊……………20g  
かに風味かまぼこ……………5g  
しょうゆ……………2g

#### ポタージュスープ

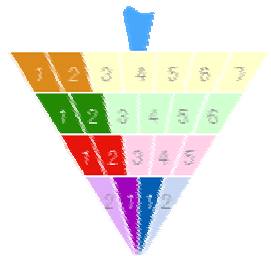
にんじん……………40g  
たまねぎ……………10g  
米……………5g  
固形コンソメ……………1g  
牛乳……………100g  
塩……………0.5g

#### (豚肉のロールソテー)

豚もも肉を広げ酒をふる。  
肉の幅に切ったやまいも、ほぐしたまいたけをそれぞれ芯にし  
て巻く。  
フライパンに油を熱し焼き色がつくまで焼き、調味料を絡める。  
春菊はゆでて水にさらし、3cm 幅くらいに切り、かに風味かま  
ぼこしょうゆで和える。



ごはん  
主食 2つ  
豚肉のソテー  
主菜 2つ  
副菜 1つ  
ポタージュスープ  
副菜1つ  
乳製品1つ  
柿  
果物1つ



熱量 682 kcal 脂質 14.0 g たんぱく質 23.5 g 加ゆム 176 mg 塩分 2.5 g

## 夕食

### 献立

ごはん  
さんまの香り焼き  
五目きんぴら

### 材料(1人分)

#### さんまの香り焼き

さんま……………40g  
ゆずの皮……………2g  
ゆず果汁……………5g  
しょうゆ……………6g  
たまねぎ……………20g  
しめじ……………15g  
エリンギ……………15g  
くり……………20g  
砂糖……………2g

#### 五目きんぴら

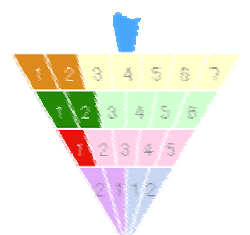
れんこん……………30g  
ごぼう……………20g  
にんじん……………10g  
しらたき……………20g  
しいたけ……………5g  
油……………4g  
しょうゆ……………6g  
酒……………5g

#### (さんまの香り焼きの作り方)

さんまは内臓と骨を除き、調味料に漬ける。  
たまねぎは1cm幅に切り、エリンギは手で食べやすく  
裂く。くりは甘栗にする。  
アルミホイルにたまねぎをしき、さんま、きのこ、く  
りをのせて包む。230 のオープンで10分焼く。



ごはん  
主食 2つ  
さんまの香り焼き  
主菜 1つ  
副菜 1つ  
五目きんぴら  
副菜 1つ



熱量 625 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 16.6 g 加ゆム 79 mg 塩分 1.9 g