

# 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



秋は野菜が豊富にとれる季節です。でもちょっとご用心！野菜を食べる時に塩分をとりすぎていませんか。

塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。減塩を心掛け旬の野菜を上手に食べましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6つ	5つ	4つ	2つ	2つ

熱量 2113 kcal

脂質 50.0 g

たんぱく質 71.9 g



加鈉ム 615 mg

塩分 7.9 g

### 朝食

#### 献立

ごはん ヨーグルト和え  
具入り卵焼き  
れんこんきんぴら  
みそ汁

#### 材料(1人分)

##### 具入り卵焼き

卵……………50g  
ロースハム……………10g  
ほうれん草……………10g  
砂糖……………1.5g  
油……………2g  
ブロッコリー……………30g

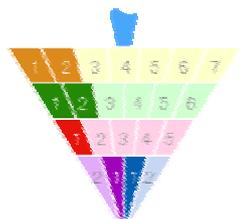
##### れんこんきんぴら

れんこん……………60g  
にんじん……………15g  
油……………4g  
酒……………2.5g  
みりん……………6g  
しょうゆ……………6g  
赤唐辛子……………少々



##### ごはん

主食 2つ  
具入り卵焼き  
主菜 1つ  
れんこんのきんぴら  
副菜 1つ  
みそ汁  
副菜 1つ  
ヨーグルト和え  
乳製品1つ 果物 1つ



熱量 741 kcal

脂質 18.9 g

たんぱく質 23.1 g

加鈉ム 256 mg

塩分 2.6 g

## 昼食

### 献立

ごはん ぶどう  
さつまいもの和風スープ  
サバの味噌煮カレー風味

### 材料(1人分)

#### さつまいもの和風スープ

さつまいも……………50g  
たまねぎ……………20g  
ベーコン……………10g  
レタス……………10g  
バター……………1g  
固形コンソメ……………1.8g  
牛乳……………100g  
水……………80ml

#### サバの味噌煮カレー風味

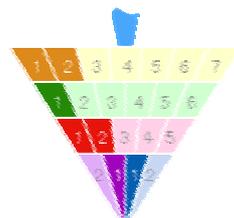
サバ……………60g  
砂糖……………6g  
みりん……………6g  
酒……………15g  
しょうゆ……………6g  
味噌……………6g  
カレー粉……………1g  
しょうが……………5g  
ねぎ……………25g

### (さつまいもの和風スープの作り方)

さつまいもとたまねぎは小さめの一口大に切る。ベーコンは1～2cmに切る。レタスは食べやすくちぎっておく。バターでベーコンを炒め、さつまいも、たまねぎの順に炒め、水と固形コンソメを入れて煮る。牛乳を加えて沸騰しないように煮る。最後にレタスを加える。



ごはん  
主食 2つ  
さつまいもの和風  
スープ  
副菜1つ乳製品1つ  
サバの味噌煮カ  
レー風味  
主菜 2つ  
ぶどう 果物1つ



熱量 794 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 25.2 g 加鈣 182 mg 塩分 2.9 g

## 夕食

### 献立

きのこスパゲッティ  
豆腐サラダ  
かぶの柚子和え

### 材料(1人分)

#### 豆腐サラダ

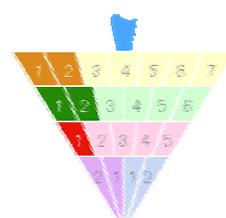
木綿豆腐……………100g  
トマト……………60g  
かいわれ大根……………15g  
しょうゆ……………6g  
酢……………10g  
ごま油……………2g  
粒マスタード……………2g

#### かぶの柚子和え

かぶ……………40g  
キャベツ……………20g  
ゆず果汁……………5g  
酢……………10g  
砂糖……………3g  
だし汁……………15ml



きのこスパゲッティ  
主食 2つ  
豆腐サラダ  
副菜 1つ  
主菜 1つ  
かぶの柚子和え  
副菜 1つ



熱量 578 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 23.6 g 加鈣 177 mg 塩分 2.4 g