

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



どんな食事をしていますか？

「野菜はきれいだから食べたくない」という人はいませんか。

野菜は、おおよそ毎食片手一杯分(日を通した状態)を食べましょう。生野菜なら両手一杯分です。

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 2115 kcal 脂質 58.2 g たんぱく質 66.1 g 加糖 542 mg 塩分 7.4 g

朝食

献立

ごはん
納豆
中華和え
ヨーグルト

材料(1人分)

中華和え

もやし……………50g
にら……………25g
かに風味かまぼこ……………10g
中華ドレッシング……………10g

納豆

納豆……………45g
ねぎ……………5g
しょうゆ……………5g

ヨーグルト

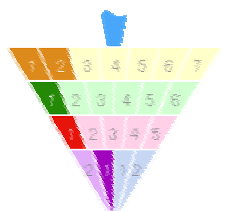
プレーンヨーグルト……………100g
ブルーベリージャム……………10g



(中華和えの作り方)

にらは茹でて、4cm長さに切る。
もやしはひげ根をとり除き、ゆでる。
かに風味かまぼこは適当にさいておく。
を混ぜ合わせて、中華ドレッシングで和える。

ごはん
主食 2つ
納豆
主菜 1つ
中華和え
副菜 1つ
ヨーグルト
乳製品 1つ



熱量 585 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 20.0 g 加糖 207 mg 塩分 1.4 g

昼食

献立

きのこご飯
オクラのポテト衣揚げ
焼きなすと豚肉の冷しゃぶ

材料(1人分)

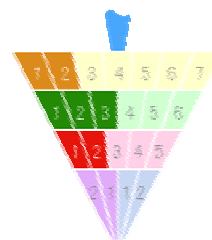
焼きなすと豚肉の冷しゃぶ	オクラのポテト衣揚げ
なす……………120g	オクラ……………40g
豚しゃぶ肉……………50g	卵……………12g
小ねぎ……………3g	じゃがいも……………25g
かぼちゃ……………3g	小麦粉……………12g
酢……………11g	油……………適量
しょうゆ……………11g	塩……………1g
ねぎ……………10g	
しょうが…3g にんにく…3g	

(焼きなすと豚肉の冷しゃぶの作り方)

なすのへたにぐるりと切り込みを入れガクを除き、グリルでこんがり焼く。皮をむき、4つにさいて器に盛る。
豚肉は熱湯でゆで冷水にとり、水けをきってなすの上へ盛る。
かぼちゃはせん切りにして、熱湯にくぐらせ へ散らす。
小ねぎは小口切りにして真ん中に盛る。
ねぎ、しょうが、にんにくのみじん切りと調味料を合わせ、かける。



きのこご飯
主食 2つ
焼きなすと豚肉の冷しゃぶ
副菜 2つ
主菜 2つ
オクラのポテト衣揚げ
副菜 1つ



熱量 789 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 24.1 g 加鈣ム 99 mg 塩分 3.6 g

夕食

献立

ごはん
さんまのなめろう焼き
スライスオニオン 巨峰

材料(1人分)

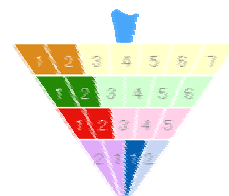
さんまのなめろう焼き	スライスオニオン
さんま……………50g	たまねぎ……………50g
大葉……………3枚	わかめ(戻し)……………30g
しょうが……………3g	ゆず果汁……………5g
ねぎ……………25g	しょうゆ……………5g
味噌……………7g	
油……………1g	
大根……………30g	

(さんまのなめろう焼きの作り方)

さんまは三枚におろして皮を取り除き、包丁で細かくたたく。
にねぎ・しょうが・大葉のみじん切りと味噌を加え、たたき合わせ、小判型に整える。
フライパンに油を熱し、 を焼く。
を器に盛り、大根の上に大根おろしを添える。



ごはん
主食 2つ
さんまのなめろう焼き
主菜 2つ
スライスオニオン
副菜 2つ
巨峰
果物 1つ



熱量 615 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 17.5 g 加鈣ム 100 mg 塩分 2.3 g

間食

献立

梨
カフェオレ

材料(1人分)

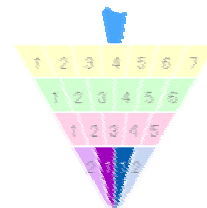
梨
梨……………100g

カフェオレ
牛乳……………120ml
コーヒー……………80ml



梨
果物 1つ

カフェオレ
乳製品 1つ



熱量 126 kcal 脂質 4.7 g たんぱく質 4.5 g 加糖 136 mg 塩分 0.1 g