

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

冬メニュー



いつものジャガイモを大豆に変えた
アイデアコロッケを作ってみましょう
塩分控えめ、ヘルシーに!



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 2,119 kcal 脂質 54.1 g たんぱく質 71.1 g 加鈉 532 mg 塩分 8.5 g

朝食

献立

トースト
クラムチャウダー
お好み焼き風卵焼き

材料 (4人分)

トースト・・・食パン 8枚	お好み焼き風卵焼き
いちごジャム・・・適宜	卵 …………… 4個
クラムチャウダー	ベーコン……………2～3枚
あさり……………正味60g	キャベツ……………4枚
人参 ……………1/3本	人参 ……………1/4本
玉ねぎ……………小1個	スイートコーン……………大さじ2
スキムミルク……………80g	生しいたけ……………2枚
固形スープ……………1個	塩 …………… 少々
水 ……………4カップ	ケチャップ・ソース・青のり・鰹節 ……………適宜
	油 ……………小さじ2



トースト
主食 2つ
クラムチャウダー
牛乳 2つ
お好み焼き風卵焼き
副菜 1つ
主菜 1つ



(お好み焼き風卵焼きの作り方)

材料の野菜とベーコンは千切りにする
ボウルに卵を割り、とコーン缶を加えて塩、こしょうで味を整える。

フライパンに油を熱し、を流し入れて蓋をし、蒸し焼きにする。

焼きあがったら出来上がり(ケチャップなどはお好みで)

熱量 726 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 28.6 g 加鈉 331 mg 塩分 3.9 g

昼食

献立

ご飯
かじきの葱ソース
里芋のゆず味噌和え
果物

材料（4人分）

ごはん……………800g
里芋のゆず味噌和え
里芋(皮付)……………250g
白みそ……………大さじ11/2
砂糖……………12g
酒……………12g
ゆずの皮……………少々
果物
みかん……………100g

かじきの葱ソース
かじき鮓……………60g×4切れ
長ネギ……………2本
赤ピーマン……………1/2本
しょうが……………1かけ
塩・こしょう……………少々
油……………大さじ1/2
白ワイン……………大さじ3
バター……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ11/2
片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ1

（かじきの葱ソースの作り方）

（付け合わせ）レタス…2～3枚
かじき鮓に塩・こしょうをしておく。
ねぎは斜め薄切り、ピーマン・しょうがも千切りにしておく。
フライパンに油を熱して魚を入れて焼き目をつけ、さらに白ワインも加えて蒸し焼きにする。火が通ったら皿に盛る。
フライパンにバターを熱し、の野菜を炒めてオイスターソース、こしょうで味を整える。水溶き片栗粉でとろみをつけてのかじきにかける。

熱量 587kcal 脂質 6.8g たんぱく質 22.0g 加鈣 63mg 塩分 1.9g



ご飯
主食 2つ
かじきの葱ソース
主菜 2つ
副菜 1つ
里芋のゆず味噌和え
副菜 1つ
果物(みかん)
果物 1つ



夕食

献立

ご飯
大豆のコロッケ
玉ねぎの味噌汁
りんご

材料（4人分）

ごはん……………800g
玉ねぎの味噌汁
玉ねぎ……………1/2個
あさつき……………2本
みそ……………大さじ2杯
だし汁……………少々
りんご……………2個

大豆のコロッケ
ゆで大豆……………240g
玉ねぎ……………中1個
人参……………小1本
ベーコン……………2～3枚
バター……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
衣
小麦粉・卵・パン粉……………適宜
キャベツ……………2～3枚
ブチトマト……………4個
ウスターソース……………適宜

（大豆のコロッケの作り方）

人参、玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにしてバターで炒め、さらに小麦粉も入れて弱火でじっくり炒める。塩・こしょうする。
大豆をフードプロセッサーにかけ、と混ぜ合わせる。
食べやすい大きさにまとめて衣をつけ、180度の油で揚げる。

熱量 806cal 脂質 25.0g たんぱく質 20.5g 加鈣 138mg 塩分 2.7g



ごはん
主食 2つ
大豆のコロッケ
副菜 2つ
主菜 2つ
玉ねぎの味噌汁
副菜 1つ
りんご
果物 1つ

