

「減塩で延ばそう健康寿命！」

～ 1日塩分女性7g、男性8g未満！ 野菜350g！

<メタボリックシンドローム予防の献立>

| 献立名            | 食品名          | 1人当分量(g)     | 廃棄込み分量    | 調理方法   |   |       |
|----------------|--------------|--------------|-----------|--------|---|-------|
| 朝              | 食パン          | 食パン          | 60        | 6枚切り1枚 | <b>○ きのこのケチャップソテー</b><br>① 黄パプリカ、エリンギは3cm長さの薄切りにする。しめじは石突きをおとし、小房に分ける。しいたけは軸をおとし、薄切りにする。<br>② フライパンに油を熱し、①を入れ炒める。<br>③ ケチャップ、ソース、こしょうで味を調える。<br><br><b>○ 豚肉のヨーグルトみそ焼き</b><br>① Aを混ぜ合わせる。<br>② ラップを敷き、豚肉に①をぬり、豚肉を重ね、ラップでくるむ。<br>③ ②を冷蔵庫で20分ほど置いておく。<br>④ フライパンに油を熱し、③を焼く。<br>⑤ 焼きあがったら皿に盛り、ミニトマトと茹でたブロッコリーを添える。<br><br><b>○ みそ汁</b><br>① じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。水菜は2cmの長さに切り、油揚げは熱湯をかけてから短冊切りにする。<br>② 鍋にだし汁、じゃがいも、油揚げを入れ、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。<br>③ 水菜を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶く。<br><br><b>○ 鮭の焼き漬け</b><br>① ねぎは3cm長さに切り、赤パプリカは一口大の乱切り、たかのつめは輪切りにする。<br>② Bを合わせておく。<br>③ 鮭は1人分を3等分にし、塩、こしょうをふり、両面に小麦粉を薄くまぶす。<br>④ フライパンに油を熱し、③の両面を焼き、中に火が通るまで焼く。一緒にねぎ、赤パプリカも焼き色がつくまで焼く。<br>⑤ 焼けたものから②に漬ける。<br><br><b>○ 小松菜の磯あえ</b><br>① 小松菜はたっぷりのお湯で茹でて水にとり、3cm長さに切る。<br>② もやしはお湯で茹で、ざるにあけておく。<br>③ 小松菜ともやしを細かく切ったのり、しょうゆ、だし汁で和える。<br><br><b>○ かぼちゃのオレンジ煮</b><br>① かぼちゃは1cm厚さのいちょう切りにする。<br>② 鍋にかぼちゃ、砂糖、オレンジジュース、水を入れて煮る。<br>③ かぼちゃが柔らかくなったら、水分をとばす。<br><br><b>○ だしのとり方</b><br>水が沸騰したら、削り節を入れて火をとめ鍋底に沈んだらこす。<br><br>～0.8%塩分みそ汁の作り方<br><br>塩分量1.0～1.2g |       |
|                | 食            | 野菜のミルクスープ    | 玉ねぎ・にんじん  | 10・10  |   | 11・10 |
|                |              | きのこのケチャップソテー | チンゲン菜     | 25     |   | 29    |
|                |              |              | 顆粒コンソメ    | 1      |   |       |
|                |              |              | 水・牛乳      | 70・80  |   |       |
|                |              |              | エリンギ      | 20     |   |       |
|                |              | ベーコンエッグ      | しめじ・生しいたけ | 10・10  |   | 11・11 |
|                |              |              | 黄パプリカ     | 20     |   | 22    |
|                |              |              | ケチャップ・ソース | 8・2    |   |       |
|                |              |              | 油・こしょう    | 1・少々   |   |       |
| フルーツヨーグルト      |              | ベーコン         | 20        |        |   |       |
|                | 卵            | 50           | 1個        |        |   |       |
|                | 油・こしょう       | 1・少々         |           |        |   |       |
| 昼              | ごはん          | ごはん          | 170       |        |   |       |
|                | 豚肉のヨーグルトみそ焼き | サニーレタス       | 10        | 11     |   |       |
|                |              | キウイフルーツ      | 100       | 118    |   |       |
|                |              | プレーンヨーグルト    | 80        |        |   |       |
|                |              | みそ           | 5         |        |   |       |
|                |              | プレーンヨーグルト    | 10        |        |   |       |
|                | 食            | 豆腐サラダ        | 絹ごし豆腐     | 50     |   |       |
|                |              | 乾燥わかめ        | 1         |        |   |       |
|                |              | レタス          | 20        |        |   |       |
|                |              | にんじん         | 10        |        |   |       |
| 玉ねぎ            |              | 15           | 16        |        |   |       |
| しょうゆ           |              | 3            |           |        |   |       |
| だし汁            |              | 3            |           |        |   |       |
| おろししょうが        |              | 1            |           |        |   |       |
| 白すりごま          |              | 0.5          |           |        |   |       |
| キャベツときゅうりの梅肉あえ |              | キャベツ・きゅうり    | 40・20     | 47・20  |   |       |
| 夕              | 梅干し          | 3            | 4         |        |   |       |
|                | しょうゆ・かつお節    | 0.5・1        |           |        |   |       |
|                | 果物           | ぶどう          | 100       | 118    |   |       |
|                | ごはん          | ごはん          | 170       |        |   |       |
|                |              | みそ汁          | じゃがいも     | 30     | 33  |       |
|                |              | 水菜           | 10        | 12     |   |       |
|                |              | 油揚げ          | 5         |        |   |       |
|                |              | みそ           | 8         |        |   |       |
|                | 食            | だし汁          | 150       |        |   |       |
|                |              | 鮭の焼き漬け       | 生鮭        | 60     |   |       |
| 塩              |              |              | 0.2       |        |   |       |
| こしょう           |              |              | 少々        |        |   |       |
| 小麦粉            |              |              | 2         |        |   |       |
| ねぎ             |              |              | 30        | 33     |   |       |
| 赤パプリカ          |              |              | 40        | 44     |   |       |
| 油              |              |              | 2         |        |   |       |
| 酢              |              |              | 7.5       |        |   |       |
| しょうゆ           |              |              | 4         |        |   |       |
| ごま油            | 1            |              |           |        |   |       |
| 小松菜の磯あえ        | たかのつめ        | 適量           |           |        |   |       |
|                | 小松菜          | 40           | 47        |        |   |       |
|                | もやし          | 10           |           |        |   |       |
|                | しょうゆ         | 3            |           |        |   |       |
|                | だし汁          | 3            |           |        |   |       |
| かぼちゃのオレンジ煮     | 焼きのり         | 0.5          |           |        |   |       |
|                | かぼちゃ         | 60           | 66        |        |   |       |
|                | 砂糖           | 2            |           |        |   |       |
|                | 100%オレンジジュース | 40           |           |        |   |       |
|                | 水            | 10           |           |        |   |       |



| 栄養量         |      |      |      |       |
|-------------|------|------|------|-------|
|             | 朝食   | 昼食   | 夕食   | 1日分   |
| エネルギー(kcal) | 558  | 576  | 580  | 1,714 |
| たんぱく質(g)    | 22.8 | 24.4 | 25.2 | 72.4  |
| 脂質(g)       | 26.7 | 11.5 | 8.8  | 47    |
| カルシウム(mg)   | 303  | 122  | 159  | 584   |
| 塩分(g)       | 2.5  | 1.7  | 2.5  | 6.7   |