



「生活習慣病予防栄養講座(適塩講座)」献立表

～ 減塩と適度なエネルギー摂取のためにひと工夫 ～

令和5年度 山形市健康増進課

献立名	食品名	1人当分量(g)	4人分	4人分目安・ 廃棄込み分量	調理方法		
朝食	ロールパンサンド	ロールパン	60	240	8個	○ブロッコリーのさっぱりサラダ ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷まし、キッチンペーパーで水気を切る。 ② トマトは種を取り、食べやすい大きさに切る。 ③ ツナ缶は汁気を切っておく。 ④ ボウルにマヨネーズと酢をよく混ぜ合わせ、ブロッコリー、トマト、ツナ、粒コーンを入れて和える。 ○ 豆乳入り豚汁 ① 豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいも、大根、にんじんはいちよう切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは下ゆでて拍子切り、小ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、豚ばら肉を色が変わるまで炒める。 ③ ②に大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。 ④ 大根がやわらかくなったら、じゃがいもを加えやわらかくなるまで煮る。 ⑤ ④に豆乳を入れ、みそを溶かす。器に盛りつけ、小ねぎを散らす。 ○ 鮭のバターポンきのこおろし ① 鮭にこしょうをふり、小麦粉をまぶす。しいたけ・えのき・しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。大根は皮をむき、すりおろす。しそを千切りにする。 ② フライパンに油をしき、鮭を両面色よく焼く。焼けたら皿に盛り付ける。 ③ フライパンを軽くふき、バターを入れて、きのこを炒める。 ④ きのこに火が通ったら、大根おろしとポン酢を加え、軽く温める。 ⑤ 鮭の上に④をかけ、しそを上のにせる。 ○ 桜えびと切り干し大根の煮物 ① 切り干し大根はもみ洗いをし、水に浸してもどす。ザルにあげて固く絞り食べやすい長さに切る。 ② にんじんは皮をむき、2cm長さの千切りにする。 ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細い短冊切りにする。 ④ 鍋で桜えびを炒ってから、すべての材料と調味料を入れ、ふたをして煮る。 ⑤ 沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。	
		マーガリン	6	24			
		レタス	10	40			
		ロースハム	15	60			
		卵	20	80	2個		
		油	2	8			
		スライスチーズ	15	60	4枚		
		きゅうり	5	20			
	食	ブロッコリーのさっぱりサラダ	ブロッコリー・トマト	40・20	160・80		216・82
			ツナ缶	14	56		
		粒コーン	12	48			
		マヨネーズ・酢	5・6	20・24			
果物	バナナ	100	400	4本			
ほうじ茶	ほうじ茶	150	600				
昼食	ごはん	ごはん	170	680			
	野菜のドライカレー	玉ねぎ・にんじん	32・24	128・96	135・99		
		セロリ・ピーマン	16・12	64・48	86・55		
		なす	40	160	176		
		合い挽き肉	50	200			
		油	3.5	14	大1小1/2		
		水	100	400	4カップ		
		コンソメ・カレー粉	1・2	4・8			
		ケチャップ	7.5	30	大1・2/3		
	カレーピーマンのマリネ	ウスターソース	10	40			
		パセリ	1	4			
		赤パプリカ	30	120	132		
		黄パプリカ	30	120	132		
		酢・塩	2・0.4	8・1.6	大1/2・小1/4		
こしょう・粒マスタード		少々・1	少々・4				
ヨーグルト	オリーブ油	1	4	小1			
	アスパラガス	15	60	72			
	塩	少々	少々				
ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)	100	400				
	いちごジャム	7	28	大1小1			
麦茶	麦茶	200	800				
夕食	ごはん	ごはん	170	680			
	豆乳入り豚汁	豚ばら肉	24	96			
		じゃがいも	16	64	70		
		大根	15	60	69		
		にんじん	12	48	53		
		ごぼう	12	48	53		
		こんにゃく	16	64			
		小ねぎ	3	12	13		
		ごま油	0.8	3.2			
		だし汁	80	320			
		豆乳	80	320			
		みそ	7	28	大1・2/3		
	鮭のバターポンきのこおろし	鮭	60	240	4切れ		
		こしょう	少々	少々			
		小麦粉	2	8			
		油	1	4	小1		
		しいたけ	10	40	48		
		えのき	15	60	69		
しめじ		15	60	66			
バター		3	12				
ポン酢		6	24	大1小1			
桜えび入り切り干し大根の煮物	大根	25	100	115			
	しそ	0.3	1.2	1枚			
	切り干し大根	8	32				
	にんじん	4	16	18			
	油揚げ	4	16				
	桜えび	2.5	10				
果物	砂糖・しょうゆ	0.6・5	2.4・20	小5/6・大1小1			
	みりん・だし汁	2・100	8・400	大1/2・2カップ			
	キウイフルーツ	100	400				
	栄 養 量						
			朝食	昼食	夕食	1日分	
	エネルギー(kcal)		521	577	672	1,770	
	たんぱく質(g)		20.8	19.3	32.6	72.7	
	脂 質(g)		24.9	18.3	19.7	62.9	
	炭水化物(g)		58.9	92.5	100.9	252.3	
	食塩相当量(g)		1.9	1.8	2.5	6.2	