

「健康な食事」 (平成 27 年 9 月厚生労働省発表) にトライアル

—主食・主菜・副菜をそろえて 650kcal の食事—



山梨学院短期大学食物栄養科 深澤研究室

「2015 秋季チャレンジ制度企画」

目次

健康な食事の献立とは

健康な食事の献立

- 献立 1 さつまいもご飯・ロールキャベツ・レンコンのカレー炒め・フレンチサラダ
- 献立 2 玄米ご飯・豆腐ハンバーグ・きのこサラダ・かぼちゃの煮物
- 献立 3 枝豆ご飯・豚の生姜焼き・コールスロー・人参白滝煮
- 献立 4 ご飯・回鍋肉・切り干し大根の煮物・きゅうりの酢の物
- 献立 5 きびご飯・肉じゃが・里芋の甘味噌かけ・春雨サラダ
- 献立 6 麦ご飯・牛肉のたたき・吹き寄せ煮・アスパラとエリンギのソテー
- 献立 7 ご飯・ほっけの塩焼き・かぼちゃサラダ・もやしのナムル
- 献立 8 雑穀ご飯・サバの味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・和風ナムル・じゃがいもの小判焼き
- 献立 9 ご飯・鮭のムニエル・白菜とおかかのお浸し・さつまいものレモン煮
- 献立 10 麦ご飯・マグロの刺身・ひじきの五目煮・大根サラダ・野菜炒め
- 献立 11 海鮮どんぶり・豆腐の味噌汁・スナックエンドウとにんじんの炒め物
- 献立 12 枝豆ご飯・ポテトオムレツ・レンコンとはつか大根のサラダ・きんぴらごぼう
- 献立 13 ご飯・お麩ちゃんぷる・小かぶの甘酢和え・根菜の煮物
- 献立 14 麦ご飯・豆腐の卵とじ・人参のマリネ・里芋の煮物

「健康な食事」の献立とは

厚生労働省は平成 27 年 9 月 9 日、『日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について』と『生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について』を発表した。これは、「健康な食事」を普及することで、健康寿命の延伸に向けた食生活の改善と社会環境の整備を推進することを目的としている。

日本の食事の特徴は、豊かな気候に育まれた旬の食材や地域の産物等の多様な食べ物を組み合わせて調理し、おいしく食べることでバランスのとれた食事をとってきたことである。しかし、これまで、国は食生活指針や食事バランスガイド等を作成し、主食・主菜・副菜を揃えた食事を推奨してきたが、「食育の現状と意識に関する調査」（平成 26 年 1 2 月、内閣府）の「主食・主菜・副菜を揃えて食べることが 1 日 2 回以上ある頻度」では、「ほとんど毎日」が 67.8%という結果であった。年齢別にみると、20～29 歳は 39.3%、30～39 歳は 49.0%と、若い世代ほどこれらが揃った食事がとられていない状況であった。また、平成 24 年度の食の外部化率（食料支出に占める外食・昼食支出額割合）は 45.1%になり、外食や昼食の利用増加から、食事の整え方や食べ方が多様であること、バランスの取れた食事をとることが難しくなっていること等が見受けられた。

これらのことから、厚生労働省は健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保するため、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の一層の推奨を図ろうとしている。また、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事についてはあらたに目安を示している。

この目安では、食事を料理Ⅰ、料理Ⅱ、料理Ⅲで構成し、「一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け」の目安を、エネルギー 650kcal 未満、主食（料理Ⅰ）は穀類由来の炭水化物 40～70g、主菜（料理Ⅱ）は魚介類・肉類・卵類・大豆、大豆製品由来のたんぱく質 10～17g、副菜（料理Ⅲ）は緑黄色野菜を含む 2 種類以上の野菜（イモ類、きのこ類、海藻類も含む）120～200g、食塩相当量は 3g 未満と定義している。表 1 に「生活習慣病予防その他健康増進を目的として提供する食事について（目安）」を示す。

表1 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について（目安）

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal 未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食（料理Ⅰ）の目安	穀類由来の炭水化物 40～70g	穀類由来の炭水化物は 70～95g
主菜（料理Ⅱ）の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 17～28g
副菜（料理Ⅲ）の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類・海藻類も含む）は 120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類・海藻類も含む）は 120～200g
牛乳・乳製品、果物の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品：100～200g 又は ml（エネルギー150kcal 未満*） 果物：100～200g（エネルギー100kcal 未満*） *これらのエネルギー量は、650kcal 未満、または 650～850kcal に含めない。	
料理全体の目安	〔エネルギー〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は 650kcal 未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ：300kcal 未満、料理Ⅱ：250kcal 未満、料理Ⅲ：150kcal 未満 〔食塩〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量（食塩相当量）は 3g 未満 （当面 3g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減） ○単品の場合は、食塩の使用を控えめにすること （当面 1g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減） ※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところのわかりやすく情報提供すること ※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用、することが望ましい	〔エネルギー〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は 650～850kcal 未満 ○単品の場合は、料理Ⅰ：400kcal 未満、料理Ⅱ：300kcal 未満、料理Ⅲ：150kcal 未満 〔食塩〕 ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量（食塩相当量）は 3.5g 未満 （当面 3.5g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減） ○単品の場合は、食塩の使用を控えめにすること （当面 1g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減） ※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところのわかりやすく情報提供すること ※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかり食べる」ことについて情報提供すること

「健康な食事」献立1

～ ロールキャベツ がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	637kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	54.0g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	14.0g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	100g
1食あたりの野菜量	196g
食塩含有量	2.6g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖ さつまいもご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	70g	食塩	0.2g
さつまいも	15g		

<作り方>

- ① 精白米は洗う。
- ② さつまいもはよく洗って一口大に切る
- ③ 炊飯器に精白米、さつまいも、食塩を入れ、普通に炊く。

主 菜

❖ ロールキャベツ<材料と分量（1人分）>

キャベツ	50g	}	食塩	0.6g	水	270g
豚挽き肉	75g		こしょう	0.01g	固形コンソメ	1.5g
人参	20g		プロセスチーズ	15g	パセリ	1g
玉葱	10g					

<作り方>

- ① キャベツはゆでておく。
- ② 玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③ 挽肉に②と食塩、こしょうを加えて整形し、間にチーズをはさむ。
- ④ ③をキャベツで巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- ⑤ 鍋に③を入れて水、コンソメを加えて中に火が通るまで煮る。
- ⑥ お皿に盛り付けパセリを添える。

副 菜

❖レンコンのカレー炒め<材料と分量（1人分）>

レンコン	20g	食塩	0.3g
赤ピーマン	10g	こしょう	0.01g
青ピーマン	10g	カレー粉	1g
サラダ油	5g		

<作り方>

- ① レンコン、ピーマンは3センチ位に切っておく。
- ② フライパンに油を熱して①を炒める。
- ③ 食塩、カレー粉、こしょうを加えて焦げないように炒める。

副 菜

❖フレンチサラダ<材料と分量（1人分）>

レタス	20g	フレンチドレッシング	10g
きゅうり	10g		
スイートコーン	10g		
トマト	20g		

<作り方>

- ① レタスはちぎり、きゅうりは薄切り、トマトはくし形切りにする。
- ② 切った野菜とコーンをお皿に盛り付け、フレンチドレッシングをかける。

「健康な食事」献立2

～ 豆腐ハンバーグ がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	650kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	51.7g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	12.6g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	136.5g
1食あたりの野菜量	166.5g
食塩含有量	2.9g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主食

❖玄米ご飯<材料と分量（1人分）>

玄米	70g
----	-----

主菜

❖豆腐ハンバーグ<材料と分量（1人分）>

木綿豆腐	60g	サラダ油	4g	大根	10g	
豚挽き肉	40g	[かつおだし	30g	小ねぎ	5g
人参	10g		酒	3g		
玉葱	10g		食塩	0.4g		
サラダ油	1g		しょうゆ	2g		
卵	10g		みりん	3g		
パン粉	8g					
こしょう	0.01g					

<作り方>

- ① 木綿豆腐は水切りする。人参と玉葱はみじん切りにし1gの油で炒めておく。
- ② ボールに①、挽肉、卵、パン粉、こしょうを入れてよく混ぜ、整形する。
- ③ フライパンに油をしき、②を入れて両面を焼く。最後に水を加えて蒸し焼きにする。
- ④ 残りの調味料を加えて、ハンバーグによくからめる。
- ⑤ 大根はすりおろし、小口切りした小葱をのせる。

副 菜

❖きのこサラダ＜材料と分量（1人分）＞

ぶなしめじ	50 g	}	にんにく	0.5 g
マッシュルーム	10 g		オリーブ油	3 g
キャベツ	10 g		しょうゆ	8 g
コーン（ホール）	5 g		食塩	0.5 g

＜作り方＞

- ① ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツはゆでておく。
- ② にんにくはすりおろしてオリーブ油、しょうゆ、食塩と合わせておく。
- ③ 野菜をきれいに盛り付け、②のドレッシングをかける。

副 菜

❖かぼちゃの煮物＜材料と分量（1人分）＞

西洋かぼちゃ	60 g	砂糖	6 g
ごま	1 g	だし汁	30 g
サラダ油	3 g	しょうゆ	2.5 g
		酒	5 g
		みりん	3 g

＜作り方＞

- ① かぼちゃは種を取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油を入れ、かぼちゃを炒める。
- ③ 調味料を加えて落とし蓋をし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。器に盛り、ごまをふる。

「健康な食事」献立3

～ 生姜焼き がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	644kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	47.4g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	10.3g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	125g
1食あたりの野菜量	200g
食塩含有量	2.5g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖枝豆ごはん<材料と分量（1人分）>

精白米	60g	食塩	0.7g
冷凍枝豆	10g		

<作り方>

- ① 精白米は水で洗い、冷凍枝豆は解凍し、皮を剥いておく。
- ② 精白米、枝豆、水を加えてふつうに炊く。
- ③ 炊き上がったら塩をふる。

主 菜

❖豚の生姜焼き<材料と分量（1人分）>

豚肩ロース	60g	しょうが	5g	
玉葱	60g		しょうゆ	7g
サラダ油	8g		みりん	6g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉葱はスライスする。
- ② 熱したフライパンに油をしき、豚肉、玉葱を炒める。
- ③ しょうが、みりん、しょうゆを合わせて加え、全体に調味料を絡ませる。

副 菜

❖ コールスロー <材料と分量 (1 人分) >

キャベツ	30 g	マヨネーズ	6 g
スイートコーン	5 g	砂糖	1.5 g
きゅうり	40 g	穀物酢	1.5 g
玉葱	10 g	食塩	0.9 g
		こしょう	0.01 g

<作り方>

- ① キャベツ、きゅうり、玉葱は小口切りにする。
- ② 全ての調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜる。

副 菜

❖ 人参白滝煮 <材料と分量 (1 人分) >

人参	20 g	砂糖	3 g
白滝	20 g	しょうゆ	2 g
サラダ油	5 g	かつおだし	20 g
		酒	2 g
		みりん	2 g

<作り方>

- ① 人参は乱切りし、下ゆでする。
- ② 白滝は湯切りする。
- ③ 人参、白滝を油で軽く炒め、全ての調味料を加えて煮る。

「健康な食事」献立4

～ 回鍋肉がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	614kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	54g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	12.0g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	75g
1食あたりの野菜量	165g
食塩含有量	2.1g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主食

❖ ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	70g
-----	-----

主菜

❖ 回鍋肉<材料と分量（1人分）>

豚肩ロース	70g	}	豆板醤	1g
青ピーマン	20g		しょうゆ	3g
キャベツ	60g		清酒	7g
根深ねぎ	10g		鶏がらスープの素	2g
サラダ油	4g		食塩	0.3g
			こしょう	0.01g

<作り方>

- ① 豚肉とキャベツは5cm程の大きさに切る。ピーマンは乱切り、根深ねぎは斜め切りにする。
- ② 調味料を合わせ混ぜておく。
- ③ 中華鍋に油を熱し、豚肉、野菜を炒め、合わせておいた調味料を加える。

副 菜

❖切り干し大根の煮物<材料と分量(1人分)>

切り干し大根	5g	}	かつおだし	70g
豆腐(油揚げ)	5g		砂糖	4g
人参	10g		しょうゆ	5g
サラダ油	4g			

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。油揚げは湯通しする。
- ② 人参と油揚げを短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、人参、切り干し大根、油揚げを炒める。
- ④ 調味料を加え、汁気がなくなるまで、弱火で煮る。

副 菜

❖きゅうりの酢の物<材料と分量(1人分)>

きゅうり	30g	}	穀物酢	4g
乾燥わかめ	1g		砂糖	5g
			食塩	0.3g

<作り方>

- ① わかめを水で戻す。
- ② きゅうりを輪切りに切り塩(分量外)でもんで、水気を切る。
- ③ わかめときゅうりを混ぜ、合わせておいた調味料で和える。

「健康な食事」献立5

～ 肉じゃががメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	646kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	53.8g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	10.6g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	115g
1食あたりの野菜量	190g
食塩含有量	2.7g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖きびご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	65g	もちきび	5g
-----	-----	------	----

主 菜

❖肉じゃが<材料と分量（1人分）>

和牛肩肉	60g	調合油	2.5g	
じゃがいも	30g	}	みりん	3g
にんじん	10g		こいくち醤油	12g
玉ねぎ	10g		砂糖	10g
ゆで大豆	10g		出し汁	120cc
しらたき	10g			
スナップエンドウ	15g			

<作り方>

- ① 玉葱はくし形切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大位の大きさに切っておく。
- ② 白滝は湯通しし、スナップエンドウはさっと茹でておく。
- ③ 鍋に油をしき、肉と野菜を炒める。
- ④ 調味料を加えて、野菜に火が通るまで煮る。

副 菜

❖里芋の甘味噌かけ＜材料と分量（1人分）＞

里芋	60g	}	砂糖	10g
			かつおだし	3g
			味噌	4g
			酒	1g

<作り方>

- ① 里芋は一口大の大きさに切り、レンジにかけて柔らかくしておく。
- ② 調味料は鍋に入れて中火で煮詰める。
- ③ ①に②をかけて完成。

副 菜

❖春雨サラダ＜材料と分量（1人分）＞

緑豆春雨	5g	こいくち醤油	3g
きゅうり	5g	穀物酢	2g
もやし	5g	砂糖	2g
スイートコーン（ホール缶）	5g	白ごま	0.5g
トマト	10g		
レタス	10g		

<作り方>

- ① 春雨はお湯で戻して3センチ長さに切っておく。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは角切り、レタスは千切りにしておく。
- ③ 調味料をあわせておく。春雨と野菜を混ぜて調味料を絡ませる。
- ④ 仕上げにごまを振り、完成。

「健康な食事」献立6

～ 牛肉のたたき がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	622kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	54.1g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	12.3g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	140g
1食あたりの野菜量	149g
食塩含有量	2.6g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖麦ごはん<材料と分量（1人分）>

精白米	60g
押麦	10g

主 菜

❖牛肉のたたき<材料と分量（1人分）>

牛肉（もも）	65g	}	しょうゆ	4g
にんにく	3g		穀物酢	4g
あさつき	3g		調合油	5g
生姜	3g			

<作り方>

- ① フライパンに油を入れ熱し、中火から強火で塊のままの牛肉の表面を焼く。
- ② 焼きあがった肉を薄切りにする。
- ③ にんにくと生姜はすりおろし、あさつきは小口切りにし皿に盛る。
- ④ 醤油、酢は混ぜ、小皿に入れて添える。

副 菜

❖吹き寄せ煮く材料と分量（1人分）>

生揚げ	20g	かつおだし	60g
人参	20g	醤油	8g
生しいたけ	15g	砂糖	5g
れんこん	20g	みりん	6g
ごぼう	20g	酒	6g
さやえんどう	5g		

<作り方>

- ① 生揚げは2cm角に切り、さやえんどうは下茹でする。
- ② その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にかつおだしと全ての具材を入れて煮る。
- ④ 柔らかくなったら調味料を入れ、落とし蓋をして中火で15分程度煮含める。

副 菜

❖アスパラとエリンギのソテー<材料と分量（1人分）>

アスパラガス	30g	調合油	3g
エリンギ	30g	こしょう	0.01g
		食塩	0.6g

<作り方>

- ① アスパラガスは5cm長さに切り、固めにゆでておく。エリンギは5mm厚さに切っておく
- ② フライパンに油を熱し、アスパラガスとエリンギを入れ炒める。
- ③ 火が通ったら塩、こしょうをし、味付けをする。

「健康な食事」献立7

～ ほっけの塩焼き がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	605kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	57.8g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	12.9g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	116g
1食あたりの野菜量	177g
食塩含有量	2.3g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	70g	人参	5g
ごぼう	10g	油揚げ	10g
生しいたけ	5g	清酒	6g
こんにゃく	10g	食塩	0.5g
ひじき	1g	だし汁	85g

<作り方>

- ① 米は洗っておく。ひじきは戻しておく。
- ② 人参、ごぼう、こんにゃくを食べやすい大きさに切り揃える。
- ③ 油揚げは湯抜きをして、短冊切りにする。
- ④ 炊飯器に①、②、③と調味料、水を入れて炊く。

主 菜

❖ほっけの塩焼き<材料と分量（1人分）>

ほっけ（開き干し）	70g	大根	20g
		しょうゆ	1g

<作り方>

- ① ほっけをグリルで火が通るまで焼く。
- ② 大根はすりおろす。
- ③ 皿に魚を盛る。水気をきった大根を添える。

副 菜

❖かぼちゃサラダ<材料と分量（1人分）>

西洋かぼちゃ	60g	マヨネーズ	7g
干しぶどう	5g	砂糖	4g

<作り方>

- ① かぼちゃは3cm幅ぐらいに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、かぼちゃをゆでる。柔らかくなったら、お湯を捨て水気がなくなるまでからいりする。
- ③ かぼちゃを粗めにつぶす。
- ④ ③と干しぶどう、調味料を加え混ぜる。

副 菜

❖もやしのナムル<材料と分量（1人分）>

緑豆もやし	30g	ほうれん草	20g
ごま（いり）	1g	こいくちしょうゆ	1.5g
ごま油	5g		

<作り方>

- ① もやし、ほうれん草はゆでておく
- ② ほうれん草を4cm長さ位に切っておく。
- ③ 水気をきり、もやしとほうれん草、調味料を混ぜ合わせる。

「健康な食事」献立8

～ サバの味噌煮 がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	622kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	53.8g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	16.9g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	182g
1食あたりの野菜量	184g
食塩含有量	2.9g

(*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用)



主 食

❖雑穀ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	65g	雑穀	5g
-----	-----	----	----

主 菜

❖サバの味噌煮<材料と分量（1人分）>

まさば（生）	70g	}	砂糖	5g
しょうが	2g		みりん	2g
			みそ	10g
			清酒	5g
			出し汁	35g

<作り方>

- ① さばに熱湯をかけて臭みを取り除く。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に砂糖、清酒、みりん、しょうが、みそ、出し汁を入れ煮立たせ、さばを加え中火で7～8分位に煮る。
- ③ 汁にとろみが出てきたら火を止めて器に盛りつける。

副 菜

❖ほうれん草の胡麻和え<材料と分量（1人分）>

ほうれん草	50g	}	みりん	5g
ごま（いり）	2g		しょうゆ	4g
			砂糖	3g

<作り方>

- ① ほうれん草は洗って熱湯でゆで、冷水で冷まして水気を切る。3cmの長さに切っておく。
- ② 調味料はよく混ぜ、①のほうれん草を和える。

副 菜

❖和風ナムル<材料と分量（1人分）>

緑豆もやし	30g	}	大根	10g
にら	5g		ぶなしめじ	10g
人参	10g		穀物酢	3g
カットわかめ	1g		サラダ油	3g
ゆで大豆	15g		食塩	0.1g

<作り方>

- ① にら、人参、ぶなしめじを食べやすい大きさに切る。さっとゆでておく。大根は千切りしておく。
- ② ゆで大豆もさっとゆでる。わかめは水で戻しておく。
- ③ 調味料を合わせ、水気をきった野菜と和える。

副 菜

❖じゃがいもの小判焼き<材料と分量（1人分）>

じゃがいも	50g	薄力粉	3g
玉葱	5g	サラダ油	1g
食塩	0.4g	トマトケチャップ	3g

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② 玉葱はみじん切りにし、じゃがいもとよく混ぜる。
- ③ ②に食塩を加え、丸く形を整え薄力粉を周りにまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③のじゃがいもを焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑤ お皿に盛り、ケチャップをかけて完成。

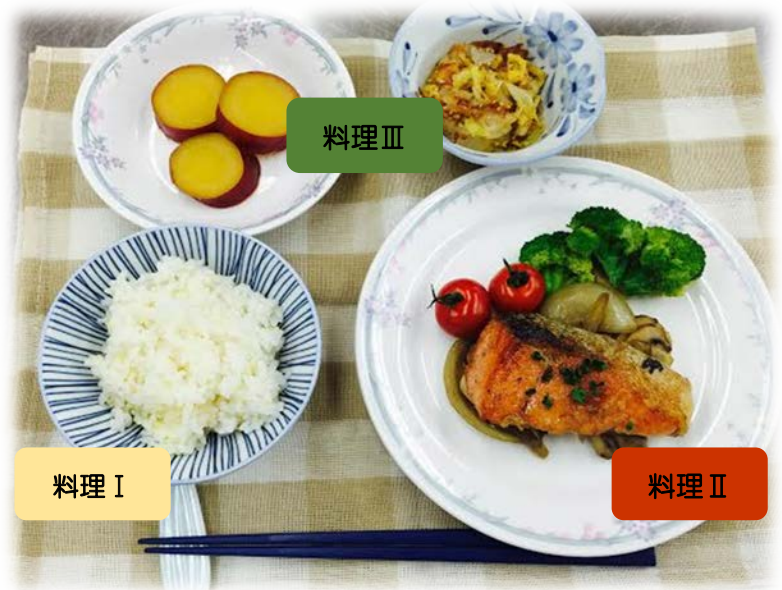
「健康な食事」献立9

～ 鮭のムニエル がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	618kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	53.8g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	16.5g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	101g
1食あたりの野菜量	197g
食塩含有量	1.4g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖ ご飯く材料と分量（1人分）>

精白米	65g	きび	5g
-----	-----	----	----

主 菜

❖ 鮭のムニエルく材料と分量（1人分）>

紅鮭	60g	マッシュルーム	10g	ブロッコリー	20g	
A	食塩	0.3g	舞茸	20g	ミニトマト	20g
	こしょう	0.01g	玉葱	25g	パセリ	1g
薄力粉	7g	B	こしょう	0.01g		
オリーブ油	9g		食塩	0.3g		
白ぶどう酒	8g		有塩バター	3g		

<作り方>

- ① 鮭に A 調味料を振り、薄力粉をまぶす。熱したフライパンにオリーブ油を入れ、焼く。
- ② 焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火で約4分蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を外して中火にし、ぶどう酒をかけて軽く焼く。
- ④ マッシュルーム・舞茸・玉葱は B 調味料で炒める。ブロッコリーはゆでておく。
- ⑤ 皿に④の炒めた野菜を盛り、その上に③の鮭を置く。ブロッコリーとミニトマトを添える。パセリを散らす。

副 菜

❖白菜とおかかのお浸し＜材料と分量（1人分）＞

白菜	50 g	しょうゆ	4 g
いりごま	1 g	鰹削り節	1 g

<作り方>

- ① 白菜は洗い、4～5cmのざく切りにする。中火で5分ほどゆでる。
- ② ざるに上げ、水気を切ったらボールに移し、醤油・鰹節・胡麻と混ぜ合わせる。
- ③ 皿に盛りつける。

副 菜

❖さつまいものレモン煮＜材料と分量（1人分）＞

さつまいも	50 g	砂糖	5 g
		レモン果汁	5 g
		はちみつ	5 g

<作り方>

- ① さつまいもを厚さ1cmに切り、水に浸してあくぬきをする。
- ② 鍋に①を入れ、浸るくらいの水で煮る。
- ③ やわらかくなったら、砂糖・レモン果汁・はちみつを加え、煮含める。

「健康な食事」献立 10

～ マグロの刺身 がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	612kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	54.1g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	17.5g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	125g
1食あたりの野菜量	185g
食塩含有量	2.9g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

♣麦ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	60g	押麦	10g
-----	-----	----	-----

主 菜

♣マグロの刺身<材料と分量（1人分）>

マグロ（赤身、生）	60g	しょうゆ	3g
長芋	60g	わさび	1g

<作り方>

- ① マグロは角切りする。
- ② 長芋をすりおろし、マグロの上のにせる。しょうゆとわさびを添える。

副 菜

❖ひじきの五目煮く材料と分量（1人分）>

ひじき（干しひじき）	5g	}	しょうゆ	6g
ごぼう	5g		砂糖	3g
豆腐（油揚げ）	5g		清酒	3g
人参	5g		だし汁	70cc
しいたけ（生）	5g		サラダ油	2g
冷凍枝豆	5g			

<作り方>

- ① ひじきは水につけて戻す。
- ② 人参としいたけ、ごぼうを千切りにし、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③ 冷凍枝豆は解凍してさやから出しておく。
- ④ 鍋に油を熱し、戻したひじきと②を入れ炒め。だし汁と調味料を入れ水気がなくなるまで中火で煮る。

副 菜

❖大根サラダく材料と分量（1人分）>

大根	20g	マヨネーズ	10g
トマト	10g	食塩	0.1g
きゅうり	10g		
ロースハム	5g		

<作り方>

- ① きゅうり、ロースハムは千切りに揃える、トマトは食べやすい大きさにする。
- ② 大根は千切りにして食塩をかけ、しばらく置いておく。水気を絞る。
- ③ ①と②をマヨネーズであえる。器に盛り付け、トマトを添える。

副 菜

❖野菜炒めく材料と分量（1人分）>

キャベツ	10g	スイートコーン缶	10g
ぶなしめじ	10g	サラダ油	6g
赤ピーマン	10g	食塩	0.6g
玉葱	10g	こしょう	0.01g
ピーマン	10g		

<作り方>

- ① 野菜を千切りにする。
- ② フライパンに油ひき、野菜を入れ、塩、こしょうで味をつける。

「健康な食事」献立 11

～ 海鮮どんぶり がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	564kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	65.5g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	18.8g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	105g
1食あたりの野菜量	136g
食塩含有量	3.0g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

♣ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	85g
-----	-----

主 菜

♣海鮮<材料と分量（1人分）>

まぐろ	30g	大根	30g
サーモン	15g	大葉	1g
甘エビ	15g	醤油	8g
ほたて	15g		
生しらす	10g		
うに	5g		

<作り方>

- ① 大根はかつらむきにし、細く千切りにする。
- ② どんぶりの上に大根、大葉をのせ、その上に海鮮をきれいに盛り付ける。

副 菜

❖豆腐の味噌汁<材料と分量(1人分)>

絹ごし豆腐	30g	かつおだし	130g
長ねぎ	10g	味噌	6g
干しわかめ	0.5g		

<作り方>

- ① 干しわかめは戻しておく。
- ② 絹ごし豆腐は一口大に切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、豆腐、わかめを加えて、味噌で味付けする。
- ④ 最後にねぎを加える。

副 菜

❖スナップエンドウとにんじんの炒め物<材料と分量(1人分)>

スナップエンドウ	50g	調合油	4g
にんじん	30g	食塩	0.5g

<作り方>

- ① スナップエンドウ、拍子切りにしたにんじんは茹でておく。
- ② フライパンに油を熱し、スナップエンドウ、にんじんを炒め、塩で味付けをする。

「健康な食事」献立 12

～ ポテトオムレツ がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	644kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	47.2g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	10.9g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	121g
1食あたりの野菜量	201g
食塩含有量	2.6g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖枝豆ごはん<材料と分量（1人分）>

精白米	60g	食塩	0.7g
冷凍枝豆	10g		

<作り方>

- ① 精白米は水で洗い、冷凍枝豆は解凍して皮をむいておく。
- ② 精白米を普通に炊き、炊き上がったら枝豆と塩を混ぜる。

主 菜

❖ポテトオムレツ<材料と分量（1人分）>

卵	70g	牛乳	5g
じゃがいも	40g	サラダ油	10g
マッシュルーム	10g	食塩	0.5g
ぶなしめじ	10g	プロセスチーズ	10g
玉葱	10g	トマトケチャップ	10g

<作り方>

- ① じゃがいもは1センチ角に切ってゆでておく。
- ② マッシュルーム、ぶなしめじ、玉葱は1センチ角に切っておく。
- ③ フライパンに半分の油をしき、①と②を塩で炒め、皿にとり出す。
- ④ 卵を溶きほぐし、牛乳を混ぜる。
- ⑤ 残りの油をしきとき卵を加え、真ん中に炒めた具材、チーズをのせてとじる。
- ⑥ 最後にトマトケチャップをかける。

副 菜

❖レンコンとはつか大根のサラダ<材料と分量（1人分）>

レンコン	40 g	}	穀物酢	6 g
はつか大根	20 g		砂糖	2 g

<作り方>

- ① レンコンはいちょう切りにしてゆでる。
- ② はつか大根はスライスする。
- ③ 酢と砂糖を混ぜて甘酢を作り、レンコンとはつか大根と混ぜ合わせる。

副 菜

❖きんぴらごぼう<材料と分量（1人分）>

ごぼう	30 g	}	ごま油	3 g
人参	30 g		砂糖	3 g
ごま	1 g		しょうゆ	5 g
			みりん	5 g

<作り方>

- ① ごぼうは泥をよく落とし干切りにする。人参も干切りする。
- ② フライパンにごま油をしき、ごぼうと人参を炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みりんを加え、煮汁がなくなるまで炒める。
- ④ 最後にごまをふる。

「健康な食事」献立 13

～ お麩ちゃんぷる がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	635kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	50.1 g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	13.6 g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	145 g
1食あたりの野菜量	195 g
食塩含有量	2.4 g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

♣ご飯<材料と分量（1人分）>

精白米	70 g
-----	------

主 菜

♣お麩ちゃんぷる<材料と分量（1人分）>

焼き麩	2 g	調合油	8 g
豚肩ロース	40 g	かつおだし	15 g
にら	10 g	食塩	0.5 g
青ピーマン	10 g	こしょう	0.01 g
緑豆もやし	30 g		
鶏卵	50 g		

<作り方>

- ⑤ 麩は水に浸して戻しておく。
- ⑥ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。にらは3cmに切り、ピーマンは細切りにする。
- ⑦ ボウルに卵を割りほぐし、水気を絞った麩を浸す。
- ⑧ フライパンに油を入れて熱し、豚肉、ピーマン、にら、もやしを加え炒める。
- ⑨ かつおだしを加えて、蓋をして2分蒸す。

副 菜

❖小かぶの甘酢和え<材料と分量（1人分）>

かぶ	20g	}	穀物酢	3g
小松菜	20g		上白糖	3g
食塩	0.3g			

<作り方>

- ⑤ かぶは皮をむいてうすいいちょう切りにし、小松菜は茹で、3cmに切る。
- ⑥ ボウルにかぶを入れて塩を振り、手でもみこむ。10分ほど置いて水気を切る。
- ⑦ 小松菜の水気も切ったら、かぶと合わせ調味料と合わせる。

副 菜

❖根菜の煮物<材料と分量（1人分）>

人参	20g	}	みりん	12g
大根	30g		醤油	9g
じゃがいも	40g		酒	6g
こんにゃく	15g		かつおだし	60g
調合油	3g			

<作り方>

- ① こんにゃく、人参、大根、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、
- ② こんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、全ての食材を入れ炒める。
- ④ 油が全体になじんだら、調味料とだしを入れ、落とし蓋をして中火で15分煮る。

「健康な食事」献立 14

～ 豆腐の卵とじ がメインの献立 ～

<献立の栄養価>

エネルギー	611kcal
主食（料理Ⅰ）の炭水化物	51.4g
主菜（料理Ⅱ）のたんぱく質	12.7g
副菜（料理Ⅲ）の野菜量	105g
1食あたりの野菜量	148g
食塩含有量	2.5g

（*栄養価計算は食品成分表 2010 を使用）



主 食

❖麦ごはん<材料と分量（1人分）>

精白米	60g
押し麦	10g

主 菜

❖豆腐の卵とじ<材料と分量（1人分）>

木綿豆腐	80g	}	卵	60g
玉葱	10g		かつおだし	100g
ほうれん草	10g		うすくちしょうゆ	8g
生しいたけ	10g		酒	30g
トマト	10g		みりん	10g
サラダ油	6g		みつば	3g

<作り方>

- ④ 木綿豆腐は水切りをし、3cm 角位に切っておく。
- ⑤ ほうれん草は固めにゆでて3cm 長さに切っておく。
- ⑥ 生しいたけ、玉葱はスライスし、トマトは角切りにする。
- ⑦ 卵、かつおだし、しょうゆ、酒、みりんは合わせておく。
- ⑧ フライパンに油をしき、野菜を炒め、豆腐も加える。
- ⑨ ④の卵液を加え、その上にみつばをのせてとじる。

副 菜

❖人参のマリネ＜材料と分量（1人分）＞

人参	20g	}	穀物酢	3g
セロリ	10g		サラダ油	1g
			砂糖	2g
			食塩	0.2g

<作り方>

- ① 人参は千切りにし、塩もみしてしぼっておく。セロリは筋を取って千切りにする。
- ② 酢、サラダ油、砂糖、塩を混ぜ、人参とセロリを和える。

副 菜

❖里芋の煮物＜材料と分量（1人分）＞

里芋	60g	}	かつおだし	35g
さやいんげん	10g		しょうゆ	7g
ねぎ	5g		砂糖	3g
調合油	3g		みりん	3g

<作り方>

- ① さやいんげんは筋を取り、固めにゆでておく。里芋は一口大に切っておく。
- ② 鍋に油をしき、里芋を炒める。
- ③ 全ての調味料を加え、里芋が柔らかくなるまで煮て、最後にいんげんを加えてさっと煮る。
- ④ 小口切りにしたねぎを散らす。