

いちにちのげんきのはじまり あさごはん



本日のメニュー ごはん・みそ汁・卵とじ・ひじきサラダ

材料（1人分）

ごはん 150g

みそ汁 焼麩 2g

エノキタケ 小 1/10 株

カットわかめ 小さじ 1/2

みそ 大さじ 1/2, だし汁 150cc

卵とじ 卵 1個, サニーレタス 1枚

冷凍ミックスベジタブル 20g

ごま油 小さじ 1/2, 塩・こしょう

ひじきサラダ 干しひじき 小さじ 2

にんじん 10g, 油揚げ 5g

しょうゆ 少々, 酒 少々

きゅうり 1/5 本

マヨネーズ 小さじ 2

ミニトマト 2個

作り方

卵とじ

- 1 フライパンにごま油をいれ熱し、ミックスベジタブルを炒める。
- 2 卵を割り入れ、箸で混ぜ8割くらい火が通ったら塩・こしょうをする。

ひじきサラダ

前日のひじきの煮物を利用する
煮物にきゅうりのせん切りを加えマヨネーズであえる

栄養価計算

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ごはん	252kcal	3.8g	0.5g	55.7g	0g
みそ汁	32kcal	2.6g	0.9g	4.5g	1.6g
卵とじ	110kcal	7.0g	7.4g	3.2g	1.2g
ひじきサラダ	99kcal	2.2g	7.8g	6.5g	0.7g
合計	493kcal	15.6g	16.6g	69.9g	3.5g

鳥取県

朝ごはん みんなで食べて健康家族!



本日のメニュー ごはん ツナ缶炒り豆腐・じゃこピーマンの炒め煮・みそ汁

材料 (1人分)

ごはん 165g

ツナ缶炒り豆腐

ツナ缶 25g, 木綿豆腐 100g, にんじん 2cm

乾燥椎茸 1/2 枚, 葉ねぎ 1本,

だし汁 大さじ2

a 薄口しょうゆ 小さじ1/2, 塩 少々

みりん 大さじ1/2, 油 大さじ1/2

じゃこピーマンの炒め煮

ピーマン 1・5個, ちりめんじゃこ 小さじ1

a しょうゆ・みりん・油 各小さじ1/2

みそ汁 大根 1cm, 油揚げ 5g

葉ねぎ 2本, みそ 大さじ1/2

だし汁 150cc

作り方

ツナ缶炒り豆腐

- しいたけは戻して薄切り、にんじんは短冊切り、豆腐はさっと茹でる
- 鍋に油を熱して材料を炒め、ツナ缶とaを加えて汁気がなくなるまで煮、ねぎのみじん切りを散らす。

じゃこピーマンの炒め煮

- ピーマンは種を除いて細切りにする
- 耐熱容器にピーマンとちりめんじゃこをいれ、aを加えてよく混ぜる。
- ラップをしてレンジで2分加熱する。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ごはん	252kcal	3.8g	0.5g	55.7g	0g
ツナ缶炒り豆腐	232kcal	11.7g	16.8g	5.2g	1.3g
じゃこピーマンの炒め煮	44kcal	2.3g	2.3g	3.3g	0.5g
みそ汁	48kcal	2.5g	2.5g	4.3g	1.3g
合計	576kcal	20.3g	22.1g	68.5g	3.1g

朝ごはんみんなで食べて健康家族!



本日のメニュー ごはん おろし大根納豆 ちんげん菜とトマトのサラダ みそ汁 りんご

材料 (1人分)

おろし大根納豆
 挽き割り納豆 小1カップ
 大根 2cm, ねぎ 1本
 しょうゆ 小さじ 1/2

ちんげん菜とトマトのサラダ
 ちんげん菜 4枚
 シーチキン缶 大さじ 2
 トマト小 1/4 個
 マヨネーズ 小さじ 2

みそ汁 白菜 1/2 枚, 油揚げ 5g
 カットわかめ 小さじ 1/2
 みそ大さじ 1/2, だし汁 150cc

果物 リンゴ 小 1/3 個

作り方

おろし大根納豆

- 1 おろし大根と納豆を混ぜ、器に盛る。
- 2 上にねぎの小口切りをちらし、しょうゆを添える。

ちんげん菜とトマトのサラダ

- 1 さいの目に切ったトマトと、汁をきったシーチキンをマヨネーズであえる。
- 2 色好くゆで、2cmに切ったちんげん菜を皿に盛り、 を添える。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ごはん	277kcal	4.1g	0.5g	61.2g	0g
ちんげん菜とトマトのサラダ	150kcal	6.7g	120g	5.1g	0.5g
おろし大根納豆	71kcal	5.5g	3.1g	6.0g	0.4g
みそ汁	43kcal	2.6g	2.3g	4.2g	1.2g
りんご	38kcal	0.1g	0.1g	10.2g	0g
合計	579kcal	19.0g	18.0g	86.7g	2.1g

鳥取県

朝ごはん ごはんもえがおも ほっかほか



本日のメニュー ごはん・鮭と野菜のレモン蒸し・納豆汁・きゅうりの梅和え・果物

材料（1人分）

鮭と野菜のレモン蒸し

鮭 1切れ、料理酒 少々
 キャベツ 1枚 にんじん 10g
 えのきたけ 1/4株 レモン 1切れ
 ポン酢 小さじ2

納豆汁

納豆 1/2カップ 大根 15g
 みそ 大さじ1/2強
 あさつき 1/5 だし汁 150cc

きゅうりの梅和え

きゅうり 1/4本 梅干し 1/3本
 かつお節 1/3パック

果物 リンゴ 小1/3個

作り方

鮭と野菜のレモン蒸し

- 1 キャベツは1cm角に切る。にんじんはせん切り。えのきたけは、根元を切って半分の長さにする。
- 2 鮭に酒をふり下味を付ける。
- 3 耐熱皿に の野菜をひいて をおき、レモンの輪切りをのせてラップをかけレンジで4分加熱し、蒸し上がったたらポン酢でいただく。

納豆汁

大根は短冊切りにし、だし汁で煮る。煮えたら、納豆を加えてみそを溶き入れ、小口に切ったあさつきを入れて火を止める。

きゅうりの梅和え

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ごはん	277kcal	4.1g	0.5g	61.2g	0g
納豆汁	62kcal	4.7g	2.6g	5.3g	1.1g
鮭と野菜のレモン蒸し	91kcal	12.7g	2.4g	5.6g	0.9g
きゅうりの梅和え	10kcal	1.2g	0.1g	1.5g	0.7g
果物	38kcal	0.1g	0.1g	10.2g	0g
合計	478kcal	22.8g	5.7g	83.8g	2.7g

健康は早寝、早起き、朝ごはん！



本日のメニュー シラスごはん、きのこ豆腐汁、ひじきサラダ、果物

材料（1人分）

シラスごはん

ごはん 茶碗1杯 シラス干し 小さじ1
いりごま 小さじ1強

きのこ豆腐汁

木綿豆腐 50g しめじ 25g
あさつき 1/5本
薄口しょうゆ 小さじ1強
だし汁 180cc

ひじきサラダ

ひじきの煮付け（常備菜 1人分）
マヨネーズ 大さじ1/2
きゅうり 1/3本 ミニトマト2個
レタス1枚

果物 リンゴ 小1/3個

作り方

シラスごはん

アツアツのごはんにしらす干しとごまを混ぜる。

きのこ豆腐汁

だし汁を温め、しょうゆを加えて調味する。しめじは小房に分けて豆腐は、スプーンですくって加え、煮立たせないように弱火で煮る。器に盛ってあさつきを散らす。

ひじきサラダ

ひじきの煮付けに、薄い小口切りにしたきゅうりとマヨネーズを混ぜ、レタスとミニトマトを添える。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
シラスごはん	299kcal	5.4g	2.2g	61.8g	0.1g
きのこ豆腐汁	44kcal	4.3g	2.2g	2.5g	1.0g
ひじきサラダ	100kcal	2.2g	7.8g	6.7g	0.7g
果物	38kcal	0.1g	0.1g	10.2g	0g
合計	481kcal	12.0g	12.3g	81.2g	1.8g