



主食 ごはん

男性 200g
女性 150g

エネルギー312kcal 蛋白質5.0g 脂質0.7g 食塩相当量0g
エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g

主菜 豚こまチーズボール

エネルギー249kcal 蛋白質26.4g 脂質9.7g 食塩相当量0.9g

材料名	1人分量	2人分量	作り方
豚こま肉	80g	160g	① ビニール袋(またはボウル)に 豚こま肉 を入れる。 ② えのき → みじん切り、 酒 、 こしょう を①に加えて揉み込む。 ③ ②に 片栗粉 、 ピザ用チーズ を加えて混ぜる。 ④ A をあらかじめ混ぜ合わせておく。 ⑤ フライパンに サラダ油 をひき、火をつける前に③を3等分にして小判型にして並べる。中火で焼き色がつくまで片面3～4分位焼く。 ⑥ 焼き色がついたら、蓋をして弱火でさらに3分位蒸し焼きにする。 ⑦ ⑥に火が通ったら、④を回しかけ2分位火を通す。
えのき	20g 1/5袋	40g 2/5袋	
酒	5g 小さじ1	10g 小さじ2	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	6g 小さじ2	12g 大さじ1・1/3	
ピザ用チーズ	16g 大さじ2	32g 大さじ4	
サラダ油	4g 小さじ1	8g 小さじ2	
「ケチャップ」	7g 小さじ1	14g 小さじ2	
A めんつゆ(2倍濃縮)	14g 小さじ2	28g 大さじ1・1/2	
「水」	7g 大さじ1/2	14g 大さじ1弱	
			

副菜 カット野菜のコールスロー

エネルギー61kcal 蛋白質0.9g 脂質4.7g 食塩相当量0.1g

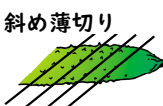
材料名	1人分量	2人分量	作り方
カット野菜	65g 1/2袋	130g 1袋	① ボウルに B をあらかじめ混ぜ合わせておく。 ② ①に カット野菜 を加えてよく混ぜる。 ③ ミニトマト を添える。
「マヨネーズ」	6g 大さじ1/2	12g 大さじ1	
B レモン汁	1g 小さじ1/4	2g 小さじ1/2	
砂糖	2g 小さじ2/3	4g 小さじ1・1/3	
こしょう	少々	少々	
ミニトマト	10g 1個	20g 2個	
			

副菜 切り干し大根の塩昆布和え

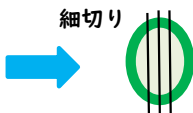
エネルギー42kcal 蛋白質2.0g 脂質0.0g 食塩相当量0.5g

材料名	1人分量		2人分量		作り方
切り干し大根	10g		20g		① 切り干し大根 → キッチンばさみで3cm程度に切り、湯で戻す。粗熱を取り水気を切っておく。 ② きゅうり → 斜め薄切りにしてから細切りにする。 ③ ボウルに①・②・ 塩昆布 を入れよく混ぜる。 ④ 大葉 →手でちぎって③にのせる。
きゅうり	50g	1/2本	100g	1本	
塩昆布	3g	大さじ1/2	6g	大さじ1	
大葉	2g	2枚	4g	4枚	

斜め薄切り



細切り





1食分の栄養価

男性・・・エネルギー664kcal 蛋白質34.3g 脂質15.1g 食塩相当量1.5g
女性・・・エネルギー586kcal 蛋白質33.1g 脂質14.9g 食塩相当量1.5g