



骨が喜ぶ！カルシウム&ビタミンD充実メニュー

骨太教室栄養編
令和7年10月7日(火)
羽村市健康課

主食 ごはん

女性 150g エネルギー234kcal 蛋白質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量0g カルシウム4mg
男性 180g エネルギー280kcal 蛋白質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量0g カルシウム5mg

主菜 鶏もも肉と大豆のつくね焼き

材料	2人分量		4人分量		作り方
鶏ももひき肉	80g		160g		① 大豆 →ビニール袋の中で細かくつぶす。 まいたけ・長ネギ →みじん切りにする。 ② ひき肉・チーズ・①・片栗粉 をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。1人4個になるように小判型にして、細く切った 海苔 を巻く。 ③ フライパンに 油 を熱し、 ② を入れ中火で3分程焼く。裏返してふたをし7～8分焼く。 ④ 小鍋に A を入れ弱火にかけ、甘酢あんを作る。 ⑤ 皿に ③ のつくね、 かいわれ大根 、 ミニトマト を盛りつくねに甘酢あんをかける。
大豆水煮	80g		160g		
ピザ用チーズ	20g	大さじ3	40g	大さじ6	
まいたけ	40g	1/2パック	80g	1パック	
長ネギ	10g	1/4本	20g	1/2本	
焼き海苔	1.5g	1/2枚	3g	1枚	
片栗粉	9g	大さじ1	18g	大さじ2	
油	6g	大さじ1/2	12g	大さじ1	
砂糖	4.5g	大さじ1/2	9g	大さじ1	
酢	7.5g	大さじ1/2	15g	大さじ1	
A 酒	7.5g	大さじ1/2	15g	大さじ1	
しょうゆ	9g	大さじ1/2	18g	大さじ1	
水	15g	大さじ1	30g	大さじ2	
片栗粉	1.5g	小さじ1/2	3g	小さじ1	
ミニトマト	40g	4個	80g	8個	
かいわれ大根	10g	1/4パック	20g	1/2パック	



1人分栄養価 エネルギー205kcal たんぱく質15.0g 脂質9.8g 食塩相当量1.2g カルシウム119mg

副菜 小松菜とひじきのおかかマヨネーズ和え

材料	2人分量		4人分量		作り方
小松菜	100g	1/2束	200g	1束	① 小松菜 →3cm長に切る にんじん →細かい千切り 鍋に湯を沸かし、にんじん→小松菜の順でゆで、ザルにあげて冷ます。 ひじき →ボウルに入れ熱湯を加えて5分置きザルにあげて水気をきる。 ② ボウルに B を入れ、 ① と和える。
にんじん	20g	3cm	40g	6cm	
乾燥芽ひじき	4g		8g		
すりごま	4g	小さじ2	8g	小さじ4	
B かつお節	5g	1袋	10g	2袋	
しょうゆ	6g	小さじ1	12g	小さじ2	
マヨネーズ	8g	小さじ2	16g	小さじ4	



1人分栄養価 エネルギー57cal たんぱく質2.1g 脂質4.0g 食塩相当量0.6g カルシウム133mg

副菜 ブロッコリーと干し小エビの炒めもの

材料	2人分量		4人分量		作り方
ブロッコリー	100g	1/2株	200g	中1株	① ブロッコリー →小分けにし、芯の部分は皮をむいてうす切りにして、固めに茹でる。(1～2分) にんにく →粗みじん切りにする。 ② 油とニンニク を入れたフライパンを熱し、にんにくの香りがしたら、 ① と 小エビ を入れ、中火で軽く炒め、 塩・コショウ で味をつける。
干し小エビ	4g		8g		
ニンニク	3g	1/2かけ	6g	小1かけ	
塩	0.4g	1つまみ	0.8g	2つまみ	
こしょう	少々		少々		
油	4g	小さじ1	8g	小さじ2	



1人分栄養価 エネルギー43cal たんぱく質2.8g 脂質2.1g 食塩相当量0.4g カルシウム168mg

1食分の栄養価

女性 エネルギー539kcal たんぱく質22.9g 脂質16.2g 食塩相当量 2.2g カルシウム424mg
男性 エネルギー585kcal たんぱく質23.5g 脂質16.3g 食塩相当量 2.2g カルシウム425mg