

## 献立編 (2) ご自宅で調理する場合 (レシピ例あり)

家庭での献立の選び方

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・加工品はエネルギーや塩分など、栄養成分表示を確認してみましょう
- ・パンや麺、汁物は塩分が多いため、食べ方や組み合わせを工夫しましょう
- ・腹八分目におさえましょう

1800kcal

### ■ 例 13) 1800kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1790kcal	炭水化物 270g、タンパク質 80g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 100g 低糖ジャム
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え) ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 580kcal タンパク質 30g 炭水化物 75g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

#### ★キャベツとツナのオムレツ 材料 (2人分)

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 卵 3個              | 塩 小さじ 1/4  |
| キャベツ 2枚           | こしょう 少々    |
| シーチキン缶 (ノンオイル) 1缶 | サラダ油 大さじ 1 |
| ミックスチーズ 40g       |            |

#### 作り方

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、キャベツ、シーチキン缶、ミックスチーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③小さめのフライパンに油を熱し、②を流し入れる。周りが固まってきたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ④切り分けて器に盛る。

昼食



- ・けんちんそば (麺は 240g, 鶏肉は 60g)
  - ・オレンジ 1/2
- 580kcal タンパク質 27g 炭水化物 87g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
  - ☞麺のつゆは残して減塩する

夕食



- ・ご飯 200g
  - ・わかめスープ
  - ・レンジ酢豚
  - ・ヨーグルト 100g
- 630kcal タンパク質 23g 炭水化物 108g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日 1品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1人分)

豚肩ロース薄切り肉 60g	(A) 酒 小さじ 2	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		

作り方

- ①たまねぎはくし形切りに、ピーマンとパプリカは乱切りに、しょうがは千切りにする。
- ②豚肉に (A) をもみ込み、ひと口大に丸める。
- ③耐熱ボウルに①と②を混ぜ合わせ、合わせた (B) を加えて全体をからめる。
- ④ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱し、全体を混ぜ合わせてさらに1分半加熱し混ぜる。

■例 14) 1800kcal (炭水化物 50%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1770kcal	炭水化物 229g、タンパク質 88g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え) ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 560kcal タンパク質 29g 炭水化物 60g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日80kcal程度までにする

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食



- ・けんちんそば (麺は 180g, 鶏肉は 60g)
  - ・オレンジ 1/2
  - ・無調整豆乳 200ml
- 590kcal タンパク質 32g 炭水化物 78g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
  - ☞麺のつゆは残して減塩する

夕食



- ・ご飯 150g
  - ・わかめスープ
  - ・レンジ酢豚
  - ・ヨーグルト 100g
- 630kcal タンパク質 27g 炭水化物 91g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日1~2品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1人分)

豚肩ロース薄切り肉 90g	(A) 酒 大さじ 1	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1.5	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		

作り方

例 13) の「レンジ酢豚の作り方」をご参照ください。

■ 例 15) 1800kcal (炭水化物 40%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1800kcal	炭水化物 183g、タンパク質 93g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 60g オリーブ油
- ・キャベツとツナのオムレツ (添え) ミニトマト
- ・牛乳 200ml

590kcal タンパク質 33g 炭水化物 49g

- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食



- ・けんちんそば (麺は 150g, 鶏肉は 90g)
- ・無調整豆乳 100ml

530kcal タンパク質 31g 炭水化物 58g

- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
- ☞麺のつゆは残して減塩する

間食



- ・素焼ミックスナッツ 20g

130kcal タンパク質 3g 炭水化物 4g

- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・ご飯 100g
- ・わかめスープ
- ・レンジ酢豚
- ・ヨーグルト 100g

550kcal タンパク質 26g 炭水化物 73g

- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
- ☞乳製品は 1 日 1~2 品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1 人分)

豚肩ロース薄切り肉 90g	(A) 酒 大さじ 1	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1.5	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		

作り方

例 13) の「レンジ酢豚の作り方」をご参照ください。