

●郷土料理、旬の食材を組み合わせた1日の献立例

※の料理はレシピがあります。

●春の献立



朝食



1日の食事バランス

エネルギー 2,226kcal
脂 質 54.5g
塩分相当量 9.9g

朝食

ご飯 (主食2つ)
※五目オムレツ (副菜1つ、主菜1つ)
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 (副菜1つ)
いちご (果物1つ)

朝食



昼食

※春キャベツのパスタ (主食2つ、副菜1つ)
※水菜と大根とじゃこのサラダ (副菜1つ、牛乳・乳製品1つ)
ヨーグルト (牛乳・乳製品1つ)
キウイ (果物1つ)

朝食+昼食



夕食

たけのご飯 (主食2つ)
※金山寺みそと豚肉の天ぷら (主菜2つ)
※高野豆腐とえんどう豆の煮物 (主菜1つ)
※わけぎのぬた (副菜1つ、主菜1つ)

朝食+昼食+夕食



●夏の献立



夕食



1日の食事バランス

エネルギー 2,099kcal
脂 質 44.9g
塩分相当量 8.8g

朝食

おにぎり (主食2つ)
※夏野菜のスープ煮 (副菜1つ、主菜1つ)
すいか (果物1つ)

朝食



昼食

※みょうがご飯 (主食2つ)
鮎の塩焼き (主菜2つ)
※夏野菜のかき揚げ (副菜2つ)
※牛乳入りごま豆腐 (牛乳・乳製品1つ)

朝食+昼食+間食



間食

※桃ジュース (牛乳・乳製品1つ、果物1つ)

夕食

ご飯 (主食2つ)
※酢豚(柿酢あん) (副菜2つ、主菜2つ)
焼きなす (副菜1つ)
豆腐のみそ汁

朝食+昼食+間食+夕食



1日に必要なエネルギーが2,200±200kcalの人

主食5~7つ

副菜5~6つ

主菜3~5つ

牛乳・乳製品2つ

果物2つ

● 秋の献立



1日の食事バランス

エネルギー 2,260kcal
脂 質 50.3g
塩分相当量 8.4g

昼食



朝食

※柿ジャムのロールサンド (主食1つ)
かぼちゃとブロッコリー、卵のサラダ (副菜1つ、主菜1つ)
牛乳 (牛乳・乳製品2つ)
みかん (果物1つ)

朝食



昼食

※柿の葉寿司 (主食2つ、主菜1つ)
※とふの粉の煮物 (副菜1つ、主菜1つ)
なすと素麺のみそ汁

朝食+昼食+間食



間食

※くるみ餅

夕食

ご飯 (主食2つ)
※芋煮 (副菜2つ、主菜2つ)
※柿おろし和え (副菜1つ)
梨 (果物1つ)

朝食+昼食+間食+夕食



● 冬の献立



1日の食事バランス

エネルギー 2,065kcal
脂 質 52.9g
塩分相当量 9.4g

朝食



朝食

※いも茶がゆ (主食1つ)
切り干し大根のはりはり漬け
ほうれん草のお浸し (副菜1つ)
※ひじきと野菜の煮物 (副菜1つ)

朝食



昼食

ご飯 (主食2つ)
※鰯の梅しそ揚げ (主菜2つ)
※豆腐焼き (主菜1つ)
※白菜とちくわのミルク煮 (副菜1つ、牛乳・乳製品1つ)

朝食+昼食+間食



間食

※柿プリン (牛乳・乳製品1つ、果物1つ)

夕食

ご飯 (主食2つ)
※しし肉汁 (副菜2つ、主菜2つ)
※干し柿なます (副菜1つ)
八朔 (果物1つ)

朝食+昼食+間食+夕食

