

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

秋メニュー



秋は野菜が豊富にとれる季節です。でもちょっとご用心! 野菜を食べる時に塩分をとりすぎていませんか。

塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。減塩を心掛け旬の野菜を上手に食べましょう。

| | | | | |
|----|----|----|--------|----|
| 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
| 6つ | 5つ | 4つ | 2つ | 2つ |

熱量 2113 kcal

脂質 50.0 g

たんぱく質 71.9 g



加鈉ム 615 mg

塩分 7.9 g

朝食

献立

ごはん ヨーグルト和え
具入り卵焼き
れんこんきんぴら
みそ汁

材料(1人分)

具入り卵焼き

卵 50g
ロースハム 10g
ほうれん草 10g
砂糖 1.5g
油 2g
ブロッコリー 30g

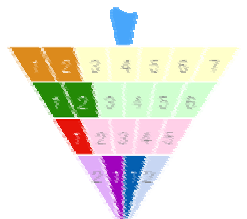
れんこんきんぴら

れんこん 60g
にんじん 15g
油 4g
酒 2.5g
みりん 6g
しょうゆ 6g
赤唐辛子 少々



ごはん

主食 2つ
具入り卵焼き
主菜 1つ
れんこんのきんぴら
副菜 1つ
みそ汁
副菜 1つ
ヨーグルト和え
乳製品 1つ 果物 1つ



熱量 741 kcal

脂質 18.9 g

たんぱく質 23.1 g

加鈉ム 256 mg

塩分 2.6 g

昼食

献立

ごはん ぶどう
さつまいもの和風スープ
サバの味噌煮カレー風味

材料(1人分)

さつまいもの和風スープ

さつまいも……………50g
たまねぎ……………20g
ベーコン……………10g
レタス……………10g
バター……………1g
固形コンソメ……………1.8g
牛乳……………100g
水……………80ml

サバの味噌煮カレー風味

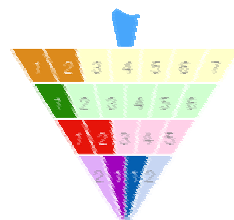
サバ……………60g
砂糖……………6g
みりん……………6g
酒……………15g
しょうゆ……………6g
味噌……………6g
カレー粉……………1g
しょうが……………5g
ねぎ……………25g

(さつまいもの和風スープの作り方)

さつまいもとたまねぎは小さめの一口大に切る。ベーコンは1～2cmに切る。レタスは食べやすくちぎっておく。バターでベーコンを炒め、さつまいも、たまねぎの順に炒め、水と固形コンソメを入れて煮る。牛乳を加えて沸騰しないように煮る。最後にレタスを加える。



ごはん
主食 2つ
さつまいもの和風
スープ
副菜1つ乳製品1つ
サバの味噌煮カ
レー風味
主菜 2つ
ぶどう 果物1つ



熱量 794 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 25.2 g 加鈣 182 mg 塩分 2.9 g

夕食

献立

きのこスパゲッティ
豆腐サラダ
かぶの柚子和え

材料(1人分)

豆腐サラダ

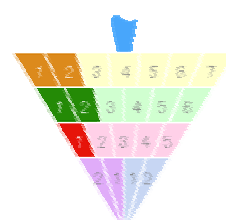
木綿豆腐……………100g
トマト……………60g
かいわれ大根……………15g
しょうゆ……………6g
酢……………10g
ごま油……………2g
粒マスタード……………2g

かぶの柚子和え

かぶ……………40g
キャベツ……………20g
ゆず果汁……………5g
酢……………10g
砂糖……………3g
だし汁……………15ml



きのこスパゲッティ
主食 2つ
豆腐サラダ
副菜 1つ
主菜 1つ
かぶの柚子和え
副菜 1つ



熱量 578 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 23.6 g 加鈣 177 mg 塩分 2.4 g