

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



食欲の秋です。
食べすぎで体重の増加が気になったりしていませんか。
おいしく食べて、適性体重の維持に心がけましょう

適性体重の出し方 (BMIによる算出法)
身長(m) × 身長(m) × 22 = 適性体重
BMIとは体格指数のことです。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
病気になりづらいBMIは22といわれています。

主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
6つ	6つ	5つ	2つ	2つ



熱量 2021 kcal 脂質 42.1 g たんぱく質 71.4 g 加鈣ム 699 mg 塩分 8.1 g

朝食

献立

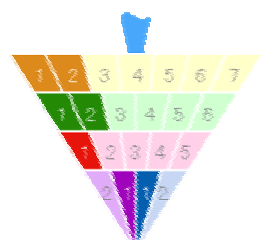
ごはん みそ汁
ほうれん草ときのこの卵焼き
蒸しなすのごま酢和え
フルーツ入りヨーグルト

材料(1人分)

	ほうれん草ときのこの卵焼き
	卵……………50g
	ほうれん草……………30g
	まいたけ……………30g
	塩……………1g
	こしょう……………0.1g
	油……………3g
	パルメザンチーズ……………3g
	レタス……………10g
	トマト……………10g
蒸しなすのごま酢和え	
なす……………70g	
酢……………10g	
ごま……………9g	
しょうゆ……………5g	
砂糖……………3g	



ごはん
主食 2つ
ほうれん草ときのこの卵焼き
副菜 1つ 主菜 1つ
蒸しなすのごま酢和え
副菜 1つ
フルーツ入りヨーグルト
乳製品 1つ
果物 1つ



(蒸しなすのごま酢和えの作り方)

なすはヘタを切り、1本ずつラップで包み、電子レンジで加熱する。1本当たり600wで1～2分が目安。
のなすを細かく裂き、調味液で和える。

熱量 697 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 23.2 g 加鈣ム 364 mg 塩分 3.2 g

昼食

献立

ごはん カフェオレ
とり肉とさつまいもの照り焼き
豆腐サラダ

材料(1人分)

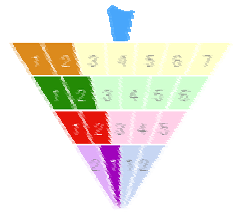
とり肉とさつまいもの照り焼き
とり胸肉……………45g
小麦粉……………3g
さつまいも……………50g
ピーマン……………20g
マーガリン……………3g
しょうゆ……………9g
はちみつ……………7g

豆腐サラダ
木綿豆腐……………75g
きゅうり……………50g
トマト……………20g
和風ドレッシング……………15g

カフェオレ
牛乳……………103ml
コーヒー浸出液……………100ml



ごはん
主食 2つ
照り焼き
副菜 1つ
主菜 1つ
豆腐サラダ
副菜 1つ
主菜 1つ
カフェオレ
乳製品 1つ



(とり肉とさつまいもの照り焼きの作り方)

とり肉は一口大のそぎ切りにして、小麦粉をまぶしておく。
さつまいもは半月切りにしてゆでておく。
ピーマンは一口大に切る。
フライパンにマーガリンをひき、 と を炒め を加える。
しょうゆとはちみつで調味する。

熱量 701 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 25.1 g 加鈣 252 mg 塩分 2.6 g

夕食

献立

ごはん ぶどう
さけのゆずおろし焼き
きんぴらごぼう ブロッコリーときくらげの辛子和え

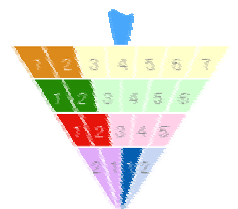
材料(1人分)

さけのゆずおろし焼き ブロッコリーの辛子和え
生さけ……………60g ブロッコリー……………40g
大根……………40g きくらげ(乾)……………2g
ゆず果汁……………10g だし汁……………5ml
しょうゆ……………5g しょうゆ……………3g
みりん……………3g 練りからし……………3g

果物
ぶどう……………100g



ごはん
主食 2つ
さけのゆずおろし焼き
主菜 2つ
きんぴらごぼう
副菜 1つ
ブロッコリーの辛子和え
副菜 1つ
ぶどう
果物 1つ



(さけのゆずおろし焼きの作り方)

大根はすりおろして水けをきる。
と調味料を合わせ、さけを漬けこみ 20 分間おく。
さけを取り出し水けをきり、グリルで焼く。
つけ汁を鍋に入れ、煮詰めて にかける。

熱量 623 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 23.1 g 加鈣 83 mg 塩分 2.3 g