

6がつのこんだて



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 ・ 16 (月)	ごはん ・ 煮干し ひきわり納豆 鶏肉ののり焼き	にんじんしりしり 味噌汁(ねぎ・えのき・生揚げ)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、生揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ	もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、刻みのり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 211 mg
3 ・ 17 (火)	ごはん ・ 煮干し 豚ともやしの味噌炒め フライドごぼう	すまし汁 (玉ねぎ・しめじ・ほうれん草)	米、油、米粉、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	ごぼう、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 214 mg
4 ・ 18 (水)	ごはん ・ 煮干し 豚肉の香味炒め じゃが芋きんぴら	味噌汁(大根・ねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、ねぎ、だいこん、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 378 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 185 mg
5 ・ 19 (木)	ごはん ・ 煮干し たららの磯辺揚げ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ)	大根のナムル バナナ	米、油、米粉、片栗粉、ごま油	たら、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	だし汁、水、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 7.3 g カルシウム 196 mg
6 ・ 20 (金)	チキンカレー ・ 煮干し ブロッコリースープ キャベツのサラダ	あじさいゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ、りんごジュース、ぶどうジュース、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、かんでん、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 201 mg
9 ・ 23 (月)	ごはん ・ 煮干し 鶏肉と根菜の炒め煮 はるさめサラダ	味噌汁(高野豆腐・大根)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ、高野豆腐	にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、はるさめ、ホールコーン、いんげん	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 387 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 214 mg
10 ・ 24 (火)	ごはん ・ 煮干し 松風焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	味噌汁(きゃべつ・もやし) バナナ	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	エネルギー 427 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.9 g カルシウム 244 mg
11 ・ 25 (水)	米粉食パン、いちごジャム ・ 煮干し 鮭のパン粉焼き コールスローサラダ	クリームスープ	カットブレッド、じゃがいも、いちごジャム、マヨネーズ、マヨドレ、パン粉、オリーブ油、片栗粉	豆乳、さけ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、おろしにんにく	だし汁、食塩、鶏からスープの素	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 197 mg
12 ・ 26 (木)	ごはん ・ 煮干し ひきわり納豆 塩こうじから揚げ	小松菜のおかか和え 味噌汁(切干、たまねぎ)	米、油、片栗粉、塩麹、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節	もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、しょうゆ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 213 mg
13 ・ 27 (金)	ごはん ・ 煮干し みそ汁(なめこ・ねぎ・豆腐) 大根と厚揚げのそぼろ煮	ローストポテト	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	だいこん、ねぎ、なめこ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 256 mg
30 (月)	焼きうどん ・ 煮干し 豆腐ナゲット 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・油揚げ)	にんじんサラダ	米粉うどん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、鶏ガラスープの素	エネルギー 400 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 230 mg

減塩の工夫

① 出汁の風味

だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します。

無理なく減塩



おいしさアップ



② 小皿を使用する

ケチャップやしょうゆをつけて食べる料理は、小さめのお皿に出して、つけすぎを防ぎましょう。調味料は食卓に出さずに、始めに出した分のみで食べられるといいですね。



③ 量ってみる

いつもの料理を作る際に、調味料を1つ量ってみましょう。パラパラと入れていたものをまとめてみると意外と多く感じたり、減らしても美味しいことが分かたりします。

