

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

2000kcal

■例 16) 2000kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	2050kcal	炭水化物 293g、タンパク質 26g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 100g 低糖ジャム 10g
 - ・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



- ・焼きそば (麺 200g)
 - ・ミモザサラダ
(レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3分の1)
胡麻ドレッシング
 - ・バナナ 1本
- 780kcal タンパク質 22g 炭水化物 115g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる

★焼きそば 材料 (1人分)

蒸中華そば 200g	豚肩ローススライス 30g	米油 (サラダ油) 小さじ1程度
(A) 焼きそばソース 大さじ1	キャベツ 2枚	(B) 焼きそばソース 中さじ1
(A) 酒 小さじ1	人参 1/4~1/5本	(B) 酒 中さじ1
(A) こしょう 少々	玉葱 1/4~1/5本	(B) こしょう 少々
(A) 米油 (サラダ油で可) 小さじ1	ピーマン 1/2個	青のり粉 少々

作り方

- ①豚肉とキャベツは一口大、人参とピーマンは短冊切り、玉葱はくし切りにする。
- ②フライパンに油を入れて点火し、豚肉を加えて炒める。赤い部分が無くなったら、野菜を加えて炒める。
野菜がしんなりしてきたら、(B)を加えて混ぜ合わせる。
- ③中華麺を加えて、規定量の水 (分量外)を加えてほぐす。中華麺がほぐれたら、(A)を加えて炒める。
- ④全体に火が通って混ざったら、器へ盛り付けて青のり粉を振る。

夕食



- ・ご飯 210g
 - ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）
付け合わせ ゆで人参
 - ・カボチャサラダ
 - ・もやし三つ葉浸し
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
 - ・ヨーグルト 100g
- 680kcal タンパク質 26g 炭水化物 102g
- ☞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

★カボチャサラダ 材料（1人分）

- | | |
|----------|-----------|
| カボチャ 40g | 粉辛子 少々 |
| 玉ねぎ 10g | 塩・こしょう 少々 |
| マヨネーズ 5g | パセリ粉 少々 |

作り方

- ①カボチャは一口大に切り、レンジで加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにしてレンジで加熱し、水気を絞っておく。
- ③カボチャの粗熱が取れたら、玉ねぎとマヨネーズ、その他の調味料を加えて和える。

■例 17) 2000kcal（炭水化物 50%）の献立（レシピ例あり）

合計	2070kcal	炭水化物 269g、タンパク質 82g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油 5g
 - ・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 10) 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



- ・焼きそば（麺 160g）
 - ・ミモザサラダ
（レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3分の1）
胡麻ドレッシング
 - ・バナナ 1本
 - ・無調整豆乳 100ml
- 830kcal タンパク質 27g 炭水化物 106g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる

夕食



- ・ご飯 210g
 - ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）
付け合わせ ゆで人参
 - ・カボチャサラダ
 - ・もやし三つ葉浸し
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
 - ・ヨーグルト 100g
- 680kcal タンパク質 26g 炭水化物 102g
- ☞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

★カボチャサラダ 材料と作り方

例 16) の「カボチャサラダの作り方」をご参照ください。

■例 18) 2000kcal（炭水化物 40%）の献立（レシピ例あり）

合計	2070kcal	炭水化物 202g、タンパク質 90g、食塩相当量 6.7g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油 5g
 - ・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質のオリーブオイルを選ぶ

★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



- ・焼きそば（麺 110g）
 - ・ミモザサラダ
（レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3 分の 1）
胡麻ドレッシング
 - ・無調整豆乳 100ml
- 690kcal タンパク質 28g 炭水化物 65g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる

★焼きそば 材料（1人分）

蒸中華そば 110g	豚肩ローススライス 45g	米油（サラダ油） 大さじ 1/2 程度
(A) 焼きそばソース 小さじ 2	キャベツ 3 枚	(B) 焼きそばソース 大さじ 1
(A) 酒 小さじ 1	人参 1/3 本	(B) 酒 大さじ 1
(A) こしょう 少々	玉葱 1/3 本	(B) こしょう 少々
(A) 米油（サラダ油で可） 大さじ 1/2 程度程	ピーマン 2/3 個	青のり粉 少々

作り方

例 16) の「焼きそばの作り方」をご参照ください。

間食



- ・素焼ミックスナッツ 30g
- 200kcal タンパク質 5g 炭水化物 6g
- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・ご飯 150g
- ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）
- 付け合わせ ゆで人参
- ・カボチャサラダ
- ・もやし三つ葉浸し
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
- ・ヨーグルト 100g
- 590kcal タンパク質 24g 炭水化物 82g
- ☞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

★カボチャサラダ 材料と作り方

例 16) の「カボチャサラダの作り方」をご参照ください。