

各レシピの栄養成分一覧

●主菜

		豚肉のサラダ仕立て	鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ	ゆで鶏 彩り甘酢あんかけ	乳治部煮	鶏肉の梅おろし和え
エネルギー	kcal	225	259	212	174	165
塩 分	g	0.8	1.4	1.4	1.1	1.4
野 菜 量	g	120	130	100	115	145
たんぱく質	g	12.0	13.9	26.5	17.5	20.3
脂 質	g	9.7	9.4	3.6	3.9	4.1
食物繊維	g	2.6	3.2	3.1	2.7	2.0
カルシウム	mg	25	40	65	176	46
鉄 分	mg	0.9	1.2	1.1	1.2	1.9

		チキン南蛮風 豆腐のタルタルソースのせ	ヘルシー 肉詰めピーマン	油揚げ(寿司揚げ) ギョーザ	なすとひき肉の 辛み炒め	さっぱり ロールレタス
エネルギー	kcal	259	156	248	219	204
塩 分	g	1.4	1.5	1.5	1.5	1.4
野 菜 量	g	100	123	117	100	148
たんぱく質	g	18.3	10.1	15.3	10.9	12.0
脂 質	g	9.9	6.3	14.8	14.8	12.8
食物繊維	g	2.3	2.5	2.4	2.8	2.0
カルシウム	mg	64	51	84	25	47
鉄 分	mg	1.0	1.2	2.1	1.0	1.6

		さんまの梅ソース	鯛のふんわり焼き	イカのカツレツ	メギスのすり身と 大葉のロール揚げ	スチームサーモン いしるソース
エネルギー	kcal	248	246	250	222	250
塩 分	g	0.9	0.7	0.9	0.9	1.0
野 菜 量	g	102	222	111	100	100
たんぱく質	g	9.6	15.9	18.5	15.0	22.8
脂 質	g	12.0	14.0	9.8	11.0	6.2
食物繊維	g	2.6	4.5	3.1	2.3	4.4
カルシウム	mg	79	106	57	89	120
鉄 分	mg	1.6	2.3	1.1	1.0	1.4

		辛くない!エビチリ たっぷり野菜	コロッケ春巻	豚巻き 豆腐ステーキ	鶏の豆腐つくね あんかけ	豆腐のカラフル クリームコロッケ
エネルギー	kcal	190	250	251	249	245
塩 分	g	0.9	0.8	1.3	1.5	1.2
野 菜 量	g	197	100	103	100	100
たんぱく質	g	17.6	14.3	17.8	23.8	8.5
脂 質	g	0.5	10.0	13.2	11.7	13.0
食物繊維	g	4.2	2.9	2.7	2.1	3.2
カルシウム	mg	104	36	159	70	101
鉄 分	mg	1.9	1.3	1.7	2.1	1.4

		豆腐と旬野菜の 甘酢あんかけ	トマト味のラタトゥイユと ブロッコリーのオムレツ	豆腐入り 野菜たっぷりキッシュ	豆腐と豆乳で ヘルシーグラタン	加賀レンコンの ヘルシーグラタン
エネルギー	kcal	256	175	196	248	248
塩 分	g	1.5	1.5	1.1	1.5	1.4
野 菜 量	g	185	129	110	112	170
たんぱく質	g	7.9	8.4	12.1	21.3	18.5
脂 質	g	12.0	9.4	12.0	13.3	9.2
食物繊維	g	4.8	2.7	2.2	3.9	5.0
カルシウム	mg	126	55	196	157	207
鉄 分	mg	1.6	1.6	1.8	2.1	1.5

		ひよこ豆の ドライカレー	ベジヌードル ミンチあん	糸うりと夏野菜の パスタ見立てサラダ		
エネルギー	kcal	451	159	227		
塩 分	g	1.2	1.0	1.5		
野 菜 量	g	152	119	246		
たんぱく質	g	14.5	11.9	15.6		
脂 質	g	11.7	7.4	9.1		
食物繊維	g	7.6	2.2	5.1		
カルシウム	mg	63	34	80		
鉄 分	mg	2.6	1.0	1.6		

● 組合せ例

1. かほく市の恵みメニュー

		紅白ドリア	香りとえ	スープ	まんじゅう	合計
エネルギー	kcal	418	61	56	51	586
塩分	g	1.4	0.2	0.7	0.2	2.5
野菜量	g	66	61	23	0	150
たんぱく質	g	18.9	1.2	4.4	0.5	25.0
脂質	g	14.1	3.1	2.6	0.2	20.0
食物繊維	g	3.1	2.3	0.9	0.6	6.9
カルシウム	mg	155	67	55	11	288
鉄分	mg	1.8	0.9	1.1	0.1	3.9
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	30.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	52.2

2. ししゃもの南蛮づけ

		コーンごはん	南蛮漬	サラダ		合計
エネルギー	kcal	194	242	102		538
塩分	g	0.1	0.9	0.7		1.7
野菜量	g	20	102	75		197
たんぱく質	g	3.5	14.5	5.3		23.3
脂質	g	0.6	8.3	5.0		13.9
食物繊維	g	0.9	3.3	3.6		7.8
カルシウム	mg	3	207	47		257
鉄分	mg	0.5	1.3	0.9		2.7
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		23.3
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		59.4

3. 車麩チャンプルー

		きゅうりごはん	チャンプルー	ごま和え		合計
エネルギー	kcal	191	166	98		455
塩分	g	0.3	0.7	0.5		1.5
野菜量	g	15	115	50		180
たんぱく質	g	3.4	10.2	2.2		15.8
脂質	g	1.3	7.6	3.5		12.4
食物繊維	g	0.7	2.4	1.9		5.0
カルシウム	mg	26	60	83		169
鉄分	mg	0.5	1.6	0.9		3.0
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		24.5
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		61.6

4. おいしく適塩メニュー

		ごはん	ふんわり揚げ	ピクルス	けんちん汁	合計
エネルギー	kcal	252	232	53	57	594
塩分	g	0.0	1.2	0.1	0.8	2.1
野菜量	g	0	102	100	40	242
たんぱく質	g	3.8	14.2	1.1	2.9	22.0
脂質	g	0.4	9.6	0.2	2.1	12.3
食物繊維	g	0.4	3.0	2.2	2.1	7.7
カルシウム	mg	5	64	28	53	150
鉄分	mg	0.2	2.4	0.5	0.5	3.6
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	18.6
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	66.6

5. 油で揚げないカツとじ風

		麦飯	カツとじ風	山かけ	冷汁	合計
エネルギー	kcal	230	235	45	69	579
塩分	g	0.0	1.4	0.3	1.3	3.0
野菜量	g	0	105	35	59	199
たんぱく質	g	4.1	13.1	2.6	8.4	28.2
脂質	g	0.9	8.8	0.4	1.9	12.0
食物繊維	g	1.9	3.3	3.0	1.6	9.8
カルシウム	mg	6	55	95	41	197
鉄分	mg	0.8	1.5	0.7	0.8	3.8
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	18.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	61.9

6. 豚ばら肉と根菜の黒酢煮

		混ぜごはん	黒酢煮	とろろ	すり流し	合計
エネルギー	kcal	257	260	29	53	599
塩分	g	0.6	1.6	0.3	0.5	3.0
野菜量	g	5	75	46	50	176
たんぱく質	g	6.6	8.8	1.1	2.6	19.1
脂質	g	2.9	17.4	0.1	2.7	23.1
食物繊維	g	0.7	1.5	0.7	0.8	3.7
カルシウム	mg	77	25	9	20	131
鉄分	mg	0.3	0.8	0.2	0.8	2.1
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	34.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	52.5

7. ブッキーニのステーキ きのこソース

		ごはん	ステーキ	焼きボン酢	サラダ	合計
エネルギー	kcal	252	69	119	122	562
塩分	g	0.0	1.5	0.7	0.6	2.8
野菜量	g	0	70	66	30	166
たんぱく質	g	3.8	3.7	9.2	8.9	25.6
脂質	g	0.5	3.3	6.8	8.5	19.1
食物繊維	g	0.5	1.6	1.5	0.5	4.1
カルシウム	mg	5	21	18	85	129
鉄分	mg	0.2	0.6	0.7	1.2	2.7
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	30.5
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	51.3

8. 椎茸肉詰め煮あんかけ

		茗荷ごはん	肉詰め	カプレーゼ		合計
エネルギー	kcal	261	246	89		596
塩分	g	0.1	1.4	0.7		2.2
野菜量	g	20	50	81		151
たんぱく質	g	3.9	14.8	4.9		23.6
脂質	g	0.5	8.7	4.5		13.7
食物繊維	g	0.9	3.5	1.4		5.8
カルシウム	mg	10	41	56		107
鉄分	mg	0.3	1.3	1.0		2.6
脂質 エネルギー比	%	—	—	—		20.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—		63.5

9. 鯖とたっぷり野菜のいため煮

		ごはん	いため煮	酢の物	味噌汁	ゼリー	合計
エネルギー	kcal	250	154	45	25	111	585
塩分	g	0.0	1.3	0.7	0.9	0.0	2.9
野菜量	g	0	162	30	3	0	195
たんぱく質	g	4.7	12.9	7.1	1.9	3.0	29.6
脂質	g	2.1	4.5	0.8	1.2	4.2	12.8
食物繊維	g	3.0	3.1	0.5	1.2	0.8	8.6
カルシウム	mg	10	77	26	36	77	226
鉄分	mg	0.6	1.4	0.3	0.4	0.1	2.8
脂質 エネルギー比	%	—	—	—	—	—	19.7
炭水化物 エネルギー比	%	—	—	—	—	—	60.1