

料理名

みそ汁

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・汁物

エネルギー 35Kcal タンパク質 2.5g 脂質 0.8g 塩分 1.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
もやし	20	+
みそ	12	もやし
和風だしの素	0.5	+
こまちふ (水でもどす)	2	調味
青菜 (2~3cm幅 下ゆで)	10	+
		ふ
		+
		青菜

料理名

かきたま汁

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・汁物

エネルギー 49Kcal タンパク質 4.3g 脂質 1.7g 塩分 1.4g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
えのきだけ (3cm幅)	20	+
塩	0.7	えのきだけ
しょうゆ	3	+
和風だしの素	0.5	調味
片栗粉 (1:1 水溶き)	1	+
卵 (溶き卵)	20	片栗粉
みつば (2~3cm)	10	+
		卵 かきまぜながら入れる!
		+
		みつば

料理名 **みそ汁** 調理方法 **煮** 料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 52.4 Kcal タンパク質 2.3 g 脂質 0.6 g 塩分 1.4 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
白菜 ざく切り	40	+
ジャガイモ うす切り	30	材料を煮る
人参 いちよう切り	10	+
風味調味料	0.5	調味
みそ	12	

料理名 **中華スープ** 調理方法 **煮** 料理区分 **野菜・中華・煮・汁物**

エネルギー 27.9 Kcal タンパク質 1.3 g 脂質 0.8 g 塩分 1.8 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	湯沸かす
長ねぎ 斜めうす切り	30	+
しめじ ほぐす	20	野菜材料煮る
中華スープの素	4	+
こしょう	0.01	調味
白ごま	1	
乾燥わかめ	0.5	ごま、わかめ

料理名 **みそ汁** 調理方法 **煮** 料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 32kcal タンパク質 1.8g 脂質 0.6g 塩分 1.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
大根(いちよう切り)	40	+
人参(いちよう切り)	10	大根、人参
乾燥わかめ	1	+
みそ	10	わかめ、みそ、だしの素
だしの素	0.5	

料理名

すまし汁

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・汁物

エネルギー 61kcal タンパク質 3.2g 脂質 3.4g 塩分 1.2g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150	水
だしの素	0.5	+
油揚げ(短冊切り)	10	だしの素
白菜 (短冊切り)	20	+
大根 (いちょう切り)	20	野菜
にんじん(いちょう切り)	10	+
しめじ(子房に分ける)	20	調味料
長ねぎ(1cm厚さの斜め切り)	5	
しょうゆ	3	
塩	0.5	

料理名

ウインナーと野菜のスープ煮

調理方法

煮

料理区分

野菜・洋風・煮・汁物

エネルギー 137Kcal タンパク質 4.9g 脂質 5.6g 塩分 1.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	180 ml	水
ウインナーソーセージ	2本	+
玉ねぎ(薄切り)	30	煮る
きゃべつ(ざく切り)	15	+
人参(いちょう切り)	10	マカロニ
マカロニ	15	+
コーン(缶詰)	10	コーン(缶詰)
コンソメ	1.2	+
塩	0.5	調味
こしょう	適宜	

料理名 **みそ汁**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 56Kcal タンパク質 3.1g 脂質 0.7g 塩分 1.3g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
じゃが芋(ひと口大)	30	+
小松菜(3cm幅)	20	じゃが芋
えのきたけ(3cm幅)	15	+
味噌	9	えのきたけ、小松菜
だしの素	0.5	+
ふ	3	調味
		+
		ふ

料理名 **みそ汁**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
玉ねぎ(薄切り)	20	玉ねぎ、さつまいも
さつまいも(1cm厚さのいちょう切り)	40	+
水	150 ml	水
だしの素	0.5	+
みそ	10	調味

料理名 **みそ汁**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
えのきだけ(3cm長さ)	20	+
味噌	10	えのきだけ
だしの素	0.5	+
焼麩	1.5	調味、麩、ねぎ
こねぎ(小口切り)	5	

料理名 **みそ汁**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
玉ねぎ (5mm幅せん切り)	20	+
凍り豆腐(汁用) (温湯でもどす)	3	+
和風だしの素	0.5	凍り豆腐
みそ	12	+
わかめ	0.3	調味
		+
		わかめ

料理名 **野菜スープ**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・洋風・煮・汁物**

エネルギー 76.8 Kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.7 g 塩分 0.9 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
キャベツ ざく切り	30	+
ジャガイモ さいの目	20	材料煮る
人参 いちょう切り	10	+
コーンクリームスープ(粉末)	12	調味
こしょう	0.1	(スープのもとがダメにならないように注意)

料理名 **みそ汁**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 34.3 Kcal タンパク質 1.9 g 脂質 2.1 g 塩分 1.5 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
玉ねぎ うす切り	30	+
えのきたけ 半分に切りほぐす	10	野菜材料煮る
風味調味料	0.5	+
味噌	10	調味
乾燥わかめ	0.5	+
		わかめ

料理明細一覧表(主菜)

1日目・朝

料理名 **ゆで卵**

調理方法 **煮**

料理区分 **卵・和風・煮・主菜**

エネルギー 83Kcal タンパク質 7.1g 脂質 5.5g 塩分 0.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
卵塩	1 個 0.5	ポイル

1日目・夕

料理名 **鶏肉のトマト煮込み**

調理方法 **炒煮**

料理区分 **肉・洋風・炒煮・主菜**

エネルギー 220Kcal タンパク質 14.8g 脂質 12.7g 塩分 1.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ブロッコリー(冷凍でも可)	2個	ブロッコリー 茹でる
鶏もも肉(皮なし)	70	鶏もも肉 + 下味
食塩	0.4	
こしょう	適宜	油 + にんにく、玉ねぎ
薄力粉	3	
油	6	+ 鶏肉
にんにく(みじん切り)	1	
玉ねぎ(薄切り)	30	+ ぶなしめじ、ピーマン
ぶなしめじ	20	
ピーマン(細切り)	10	+ 煮込む
ホールトマト水煮缶	30	
酒	10	+ マヨネーズ
固形コンソメ	2	
こしょう	適宜	付け合わせ野菜を添える
マヨネーズ	6	

2日目・夕

料理名 **肉じゃが**調理方法 **煮**料理区分 **肉・和風・煮・主菜**

エネルギー 286kcal タンパク質 13.9g 脂質 8.3g 塩分 2.4g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
油	3	油
豚肉(3cm位長さ)	50	+
じゃが芋(1個を2~4つ割り)	100	豚肉
玉ねぎ(くし切り)	50	+
人参(乱切り)	30	玉ねぎ、じゃがいも、人参
砂糖	3	+
みりん	15	水(ひたひたに)、だしの素
しょうゆ	15	+
だしの素	0.5	調味料

3日目・夕

料理名 **鶏肉の竜田揚げ**調理方法 **揚**料理区分 **肉・洋風・揚・主菜**

エネルギー 297kcal タンパク質 16.9g 脂質 21.0g 塩分 1.5g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
鶏もも肉(ぶつ切り)	100	調味料を合わせる
しょうゆ	9	+
みりん	3	鶏肉 30分漬込み、汁気をきる
酒	2	+
おろししょうが	3	片栗粉 揚げる(150℃⇒180℃)
でんぷん(片栗粉)	5	
油	7	

4日目・朝

料理名 **ウインナー**調理方法 **煮**料理区分 **肉・洋風・煮・主菜**

エネルギー 128Kcal タンパク質 5.3g 脂質 11.4g 塩分 0.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ウインナー (ボイル)	2本(40g)	ボイル

料理名 **魚の風味揚げ**調理方法 **揚**料理区分 **魚・和風・揚・主菜**

エネルギー 171Kcal タンパク質 11.5g 脂質 11.2g 塩分 0.4g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
(冷)白身魚(めかじき等) (解凍)	60	魚 + 下味 + 衣をつける ↓ 揚げる
塩	0.3	
酒	2	
青のり	0.3	
小麦粉	5	
卵 (溶き卵)	5	
水	7	

料理名 **ごまちくわ**調理方法 **煮**料理区分 **魚・和風・煮・主菜**

エネルギー 84.1 Kcal タンパク質 7.6 g 脂質 1.6 g 塩分 1.4 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
みりん	1	調味料まぜ、火にかける + ちくわ + 黒ごま (焦がさないように注意する)
しょうゆ	1	
砂糖	1	
水	2	
ちくわ 6等分 いかだ切り	60	
黒いりごま	0.8	

料理名 **マーボー豆腐**調理方法 **煮**料理区分 **肉・中華・煮・主菜**

エネルギー 191 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 13.0 g 塩分 1.1 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
油	4	油 + 長ねぎ炒め、豚ひき肉炒める + しめじ + 水を加えて煮る + 豆腐 + 調味
長ねぎ みじん切り	30	
豚ひき肉	30	
しめじ ほぐす	10	
水	100 ml	
もめん豆腐 さいの目切り	60	
マーボー豆腐のもと	30	

料理名 **シチュー**調理方法 **煮**料理区分 **肉・洋風・煮・主菜**

エネルギー 281kcal タンパク質 14.0g 脂質 12.4g 塩分 2.1g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
サラダ油	2	油
鶏胸肉(ひと口大)	50	+
玉ねぎ(ひと口大)	50	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参
じゃがいも(ひと口大)	50	+
人参(乱切り)	30	水
水	200	+
シチューの素	19	シチューの素
牛乳	30	+ (焦がさないように)
塩・こしょう	適宜	牛乳
		+
		塩・こしょう

料理名 **鮭フライ**調理方法 **揚**料理区分 **魚・洋風・主菜**

エネルギー 228Kcal タンパク質 14.9g 脂質 13.3g 塩分 1.5g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
鮭フライ(冷)	60	鮭フライ(冷) 揚げる
油	6	
ソース	9	キャベツ、ミニトマト 添える
キャベツ(千切り)	30	
ミニトマト	3個	
マヨネーズ	6	

7日目・夕

料理名 **海老のチリソース**調理方法 **炒煮**料理区分 **魚・中華・炒煮・主菜**

エネルギー 195Kcal タンパク質 15.7g 脂質 8.3g 塩分 2.0g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
冷凍ボイル海老	80	海老 湯通し
ごま油	8	ごま油
にんにく(みじん切り)	1	+
生姜(みじん切り)	1	にんにく、生姜、長ねぎ
長ねぎ(みじん切り)	20	+
水	33	+
鶏がらスープの素	1.3	海老 ←
濃口醤油	2	+
砂糖	3	調味
酒	5	+
トマトケチャップ	15	水溶き片栗粉
豆板醤	2	
水	10	
片栗粉	3	

8日目・朝

料理名 **焼き魚**調理方法 **煮**料理区分 **魚・和風・煮・主菜**

エネルギー 119kcal タンパク質 13.4g 脂質 6.7g 塩分 1.1g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
焼鮭(冷凍)	60	袋のままゆでる

8日目・夕

料理名 **厚揚げの煮物**調理方法 **煮**料理区分 **豆肉・和風・煮・主菜**

エネルギー 329kcal タンパク質 15.2g 脂質 11.4g 塩分 1.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
油	1	油
鶏むね肉(ぶつ切り)	40	+
里芋(冷凍)	60	鶏肉
人参(乱切り)	30	+
厚揚げ(6等分に切る)	50	里芋、人参、厚揚げ
しょうゆ	10	+
みりん	6	調味料、水(ひたひた)
砂糖	2	里芋が柔らかくなったら火を止める。
酒	3	
だしの素	0.3	

9日目・朝

料理名 **厚焼卵**調理方法 **煮**料理区分 **豆・和風・煮・主菜**

エネルギー 139Kcal タンパク質 6g 脂質 10.3g 塩分 0.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
(冷)厚焼き卵 (袋のままボイル)	50	切れていなければ一人分づづカット 付け合せ野菜 "
レタス (一口大)	20	
ミニトマト	30	
マヨネーズ(袋入り)	7	

9日目・昼

料理名 **豚肉生姜焼き**調理方法 **炒**料理区分 **肉・和風・炒・主菜**

エネルギー 132Kcal タンパク質 12.4g 脂質 12.1g 塩分 0.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
豚もも肉 (こま切り)	70	肉 + 下味調味 ↓ 炒める
酒	3	
しょうゆ	4	
おろし生姜	1	
油	2	

9日目・夕

料理名 **さばみそ煮**調理方法 **煮**料理区分 **魚・和風・煮・主菜**

エネルギー 144Kcal タンパク質 9.7g 脂質 6.6g 塩分 1.0g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
(冷)さばみそ煮 (ボイル)	75	ボイル

料理名 **筑前煮**調理方法 **煮**料理区分 **魚肉・和風・煮・主菜**

エネルギー 131 Kcal タンパク質 6.4g 脂質 6.2 g 塩分 1.2 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
油	2	油
鶏肉 ひとくち大	30	+
こんにゃく ひとくち大、茹でこぼす	40	鶏肉炒める
れんこん 乱切り	30	+
人参 乱切り	30	→ 材料入れ炒める
みりん	2	+
砂糖	1.5	→ 調味し、しばらく煮る
しょうゆ	8	+
水	2	きぬさや
きぬさや 茹でる	10	

料理明細一覧表(副菜・煮)

2日目・朝

料理名 **かぼちゃいとこ煮**

調理方法 **煮**

料理区分 **野菜・和風・煮・副菜**

エネルギー 124kcal タンパク質 2.1g 脂質 0.3g 塩分 0.2g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
かぼちゃ(3cm角)	50	かぼちゃ + 水(ひたひた) + ゆで小豆 調味料
水	200	
ゆで小豆(缶)	25	
砂糖	6	
食塩	0.1	

4日目・朝

料理名 **ひじきと切干の煮物**

調理方法 **煮**

料理区分 **野菜・和風・煮・副菜**

エネルギー 86Kcal タンパク質 2.6g 脂質 4.4g 塩分 1.1g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
油	2	油 + 野菜 + 水 + 油あげ + 調味
芽ひじき(乾) (水でもどす)	5	
切干大根 (水でもどす 食べやすい長さにカ)	5	
にんじん(短冊切り)	10	
油あげ(切り)	7	
さとう	3	
しょうゆ	6	

5日目・朝

料理名 **煮浸し**

調理方法 **煮**

料理区分 **野菜・和風・煮・副菜**

エネルギー 98.3Kcal タンパク質 4.9g 脂質 6.7g 塩分 0.5 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
小松菜 3cm切り	60 } 20 } 3 } 5 }	材料茹でる + 湯を捨てる + 調味
油揚げ 3cmたんざく切り		
みりん		
めんつゆ		

料理名

ふろふき大根

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・副菜

エネルギー 34Kcal タンパク質 1.3g 脂質 0.5g 塩分 0.8g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
大根(2cm厚、いちよう切り又は半月切り)	100	水、こんぶ + 大根 (柔らかくなるまで煮る) みそ + 砂糖 練りながら火を通す + 酒 皿に盛った大根の上にかける
だし用こんぶ	適量	
みそ	6	
砂糖	0.8	
酒	1	

料理名

里芋煮付け

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・副菜

エネルギー 64Kcal タンパク質 2g 脂質 0.1g 塩分 1g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
人参 (一口大 乱切り)	20	水 + 人参 + 調味 + (冷)里芋 煮過ぎない!
さとう	2	
みりん	0.5	
しょうゆ	6	
和風だしの素	0.3	
(冷)里芋 (食べやすい大きさにカット)	60	

料理名 **野菜のうま煮**調理方法 **煮**料理区分 **野菜・和風・煮・副菜**

エネルギー 79Kcal タンパク質 3.8g 脂質 3.4g 塩分 1.0g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ごま油	1	
にんじん (乱切り)	15	
ゆでたけのこ (乱切り)	20	ごま油
こんにゃく (一口大)	25	+
大根 (乱切り 下ゆで)	35	人参
水		+
生揚げ (一口大)	20	ゆでたけのこ、こんにゃく、大根
酒	2	+
みりん	5	水、生揚げ
しょうゆ	7	+
(冷)冷さやいんげん (3cm切る 下ゆで)	7	調味 具が柔らかくなってから!
		+
		さやいんげん (最後に入れて煮る)

料理明細一覧表(副菜・和)

1日目・夕

料理名 **青菜の塩昆布和え**

調理方法 **和**

料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 21Kcal タンパク質 2.9g 脂質 0.1g 塩分 1.8g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
小松菜(3cm) 茹	50	小松菜、えのきたけ → 茹でる + 塩昆布 和える
えのきたけ(3cm) 茹	20	
塩昆布	10	

2日目・朝

料理名 **浅漬け**

調理方法 **和**

料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 16Kcal タンパク質 1.2g 脂質 0.1g 塩分 0.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
白菜(一口大)	50	白菜、人参、しょうが + 塩昆布 (よく混ぜる)
にんじん(せん切り)	12	
塩昆布	4	
しょうが(せん切り)	4	

2日目・昼

料理名 **酢の物**

調理方法

料理区分 **野菜・和風・煮・副菜**

エネルギー 43Kcal タンパク質 1.0g 脂質 0.2g 塩分 1.0g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
カットワカメ(乾)(水でもどす)	4	わかめ、玉ねぎ(水気をよくきる) + 調味料
玉ねぎ(薄切り、熱湯をかける)	50	
酢	15	
さとう	4	
食塩	0.3	

2日目・夕

料理名 **サラダ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・洋風・和・副菜**

エネルギー 32Kcal タンパク質 1.5g 脂質 2.1g 塩分 0.2g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
レタス(ひと口大)	30	レタス、トマト + ドレッシング
トマト(くし型)	40	
ドレッシング	5	

3日目・昼

料理名 **温野菜サラダ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・洋風・和・副菜**

エネルギー 171Kcal タンパク質 1.4g 脂質 12.7g 塩分 0.9g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
にんじん(一口大乱切り)	20	きゃべつをゆで、引き上げる + その後、じゃがいも、人参ゆでる + 水気をよく切り、ドレッシングをかける。
キャベツ(ざく切り)	50	
じゃがいも(人参と同じ大きさ)	40	
フレンチドレッシング	30	

3日目・夕

料理名 **大根サラダ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・洋風・和・副菜**

エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
大根(せん切り)	70	大根(辛い場合はさっとゆでる) + ほたて + 調味料で和える + 細ねぎちらす
ホタテ貝柱水煮(缶) (水気を切る。缶汁はカレーに加える)	12	
ポン酢	5	
マヨネーズ	4	
細ねぎ(小口切り)	3	

料理名 **つぼ漬けあえ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 10Kcal タンパク質 0.6g 脂質 0.1g 塩分 0.2g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
白菜(ざく切り) 茹 つぼ漬け しょうゆ	60 3 1	白菜 + つぼ漬け、しょうゆ

料理名 **みそドレサラダ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・洋風・和・副菜**

エネルギー 74Kcal タンパク質 3.6g 脂質 4.8g 塩分 0.9g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ブロッコリー(一口大) 茹 キャベツ(せん切り) かに風味かまぼこ(ほぐす) みそ 酢 マヨネーズ	30 30 10 4 2 6	材料 + 調味

料理名 **ポテトのごまみそあえ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 85Kcal タンパク質 2.2g 脂質 1.6g 塩分 0.9g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
じゃがいも(一口大) 茹 白すりごま みそ みりん さとう	60 2 7 1 3	じゃがいも + 調味 あえる

4日目・夕

料理名

ひたし

調理方法

和

料理区分

野菜・和風・和・副菜

エネルギー 17Kcal タンパク質 2.2g 脂質 0.1g 塩分 0.9g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ほうれんそう(冷)(5cm) 茹	50	野菜 + 調味 あえる
白菜(ざく切り) 茹	20	
しょうゆ	5	

5日目・夕

料理名

おひたし

調理方法

和

料理区分

野菜・和風・和・副菜

エネルギー 22.5 Kcal タンパク質 2.0 g 脂質 0.2 g 塩分 0.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
人参 せん切り	10	野菜を切って茹でる + 水にとる + 調味
白菜 3cmに切り茹でる	30	
ほうれん草 3cmに切り茹でる	40	
こいくちしょうゆ	4	
けずり節	0.5	

6日目・朝

料理名

お浸し

調理方法

和

料理区分

野菜・和風・和・副菜

エネルギー 16Kcal タンパク質 1.4g 脂質 0.1g 塩分 0.7g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
白菜 (1cmざく切り、ゆでる)	70	ゆで白菜(水気を絞る) + しょうゆ + かつおぶし(和える)
しょうゆ	5	
かつお節	0.5	

7日目・夕

料理名 **青菜の和え物**調理方法 **和**料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 27Kcal タンパク質 2.7g 脂質 0.8g 塩分 0.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ほうれん草(3cm幅) もやし すりごま 醤油 こしょう	70 30 1 4 適宜	ほうれん草、もやし → 茹でる + 調味 和える

8日目・昼

料理名 **サラダ**調理方法 **和**料理区分 **野菜・洋風・和・副菜**

エネルギー 37Kcal タンパク質 0.6g 脂質 22g 塩分 0.4g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
レタス(ひと口大) コーン(水気をきる) トマト(くし型) ドレッシング	30 10 20 5	レタス、コーン、トマト + ドレッシング

8日目・夕

料理名 **お浸し**調理方法 **和**料理区分 **野菜・和風・和・副菜**

エネルギー 16Kcal タンパク質 1.9g 脂質 0.2g 塩分 0.3g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ほうれん草(ゆでて3cm長さ) 味付ポン酢 かつおぶし	60 5 0.5	ゆでほうれん草(水気を絞る) + 調味