

ボリュームアップ献立

2月分

献立名



- ごはん
- ひじき入りギョロツケ
- ごまじゃこサラダ
- キャベツの豆乳スープ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	535	kcal
たんぱく質	24.0	g
脂質	12.7	g
塩分相当量	1.2	g

1. ごはん

めし … 150g

／
1
人
分

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
252kcal	3.8g	0.5g	—g

3. ごまじゃこサラダ

材料1人分	しらす干し … 3g	酢 … 1.8g
	ごま … 2g	砂糖 … 1g
	にんじん … 8g	薄口しょうゆ … 1g
	キャベツ … 40g	ごま油 … 0.3g

- 作り方
- ①キャベツ、にんじんをせん切りにして、しらす干しと一緒に軽くゆでる。
 - ②調味料とあえる。

2. ひじき入りギョロツケ

材料1人分	えそミンチ … 60g	干しひじき … 0.45g
	さけ … 1g	ねぎ … 3g
	ごぼう … 20g	パン粉 … 7g
	玉ねぎ … 20g	揚げ油 … 適宜
	にんじん … 10g	

- 作り方
- ①野菜をみじん切りにする。
 - ②①とエソのミンチにまぜ、パン粉をつけて揚げる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
164kcal	13.8g	7.0g	0.3g

※吸油量を6gとして算出

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
37kcal	2.1g	1.6g	0.4g

4. キャベツの豆乳スープ

材料1人分	キャベツ … 100g	コンソメ … 1g
	玉ねぎ … 20g	豆乳 … 70g
	ベーコン … 5g	
	水 … 100g	

- 作り方
- ①キャベツは大きく切る。
 - ②玉ねぎは薄く切り、ベーコンと炒めコンソメで味をつけ、煮る。豆乳を加えて、火を止める。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
82kcal	4.3g	3.6g	0.5g