

主食

包丁いらず！さば缶のどんぶり

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 野菜炒めミックス 75g
- さば水煮缶 80g
- 温泉卵 1個
- A鶏がらスープの素 1g
- A醤油 4g
- A塩 0.7g
- ご飯(パックご飯も可) 200g

エネルギー 553kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.7g
炭水化物 71.5g 食塩相当量 2.6g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★さば缶のどんぶり

副菜
② —

主菜 ★さば缶のどんぶり

汁物 —

副菜
① ミックスサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク
飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

作り方

- ① 耐熱容器に野菜炒めミックスを乗せ、ラップをかけ電子レンジで加熱し、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ② パックご飯を電子レンジで加熱する。
- ③ 丼に②を盛りつけ、①、ほぐしたさば水煮缶、温泉卵をのせる。

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
株式会社 ニッコトラスト

ピリ辛ごまだれのレンジ蒸ししゃぶうどん

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 140g

材料（1人分）

- ・ 冷凍うどん 1玉
- ・ めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ1
- ・ 野菜炒め用カット野菜 140g
- ・ めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ1
- ・ 豚肉（切り落とし・しゃぶしゃぶ用・小間など） 50g
- ・ 胡麻ドレッシング 大さじ1
- ・ ラー油 お好みで

エネルギー 510kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.5g
炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.0g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

汁物

副菜

デザート・ドリンク

冷奴

フルーツヨーグルト

★ピリ辛ごまだれの
蒸ししゃぶうどん
（野菜レシピ）

作り方

- ① 冷凍うどんをレンジで温める
（メーカー指示時間で温めてください）
- ② ①にめんつゆをからめておく
- ③ お皿に野菜炒め用カット野菜をしき、豚肉をのせてラップを
してレンジで600wで3分～3分半程度加熱する
- ④ ③をざるにあけて水気をきり、めんつゆで和える
（熱いので注意 トングなどを使用してください）
- ⑤ 盛り付け用の皿に②の冷凍うどんを盛り、野菜、豚肉をのせ、
ごまドレッシング、お好みでラー油をかける

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業株式会社

たけのこ入り深川めし

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 334kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.2g
炭水化物 65.5g 食塩相当量 0.9g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 50g

材料（1人分）

・ 精白米	75g
・ あさり缶詰	20g
・ 水煮たけのこ	50g
・ だし汁	100ml
・ 酒	15g
・ 塩	0.5g
・ 醤油	1g
・ ねぎ	少々

作り方

- ① たけのこを1cm程度の大きさに切る。
- ② 米を研ぐ。
- ③ 炊飯器に米、あさり、調味料、あさりのゆで汁、たけのこを入れ、だし汁をいれたく。
- ④ 炊けたごはんを混ぜ、ねぎをそえる。

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★たけのこ入り深川めし

副菜
② 奈良漬

主菜 鯖の味噌煮

汁物 澄まし汁

副菜
① ほうれん草のお浸し

デザート・ドリンク
わらび餅

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

タコライス

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 619kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.1g
炭水化物 88.2g 食塩相当量 1.3g

L 調理時間 / 30分

野菜量 / 960g

材料（1人分）

- あい挽肉 100g
- 玉ねぎ 50g
- パプリカ 20g
- レタス 2枚
- ミニトマト 3個
- ケチャップ 小さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩コショウ 少々
- ごはん 200g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と炒め、調味料を入れに詰める。
- ②ミニトマトは半分、レタスは一口大の大きさにちぎり、パプリカは細切りにする。
- ③パプリカはさっと炒める。
- ④皿にレタスをしき、ごはんを盛り付け、上に①をのせ、パプリカ、ミニトマトを添える。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★タコライス

副菜 ② —

主菜 ★タコライス

汁物 わかめスープ

副菜 ① 野菜サラダ

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

きのこの炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 357kcal たんぱく質 6.7g 脂質 0.8g
炭水化物 84.2g 食塩相当量 0.4g

L 調理時間 / 60分

野菜量 / 60g

材料（1人分）

- 米 80g
- ごぼう 25g
- 人参 25g
- こんにゃく 15g
- ぶなしめじ 10g
- 濃口醤油 2g
- みりん 9g
- 混合だし 110ml

作り方

- ① 米を研ぐ。
- ② ぶなしめじは石突を切って、ほぐす。
- ③ ごぼう、人参、こんにゃくを程度の大きさにきる。
- ④ 炊飯器に米、②、③の食材を入れ、調味料、だしを入れ炊く。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★きのこの炊き込みご飯

副菜
② —

主菜 さけのちゃんちゃん焼き

汁物 ほうれん草の味噌汁

副菜
① —

デザート・ドリンク
いちごのヨーグルトスムージー

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

鮭の炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 423kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.2g
炭水化物 66.1g 食塩相当量 1.0g

L 調理時間 / 60分

野菜量 / 25g

材料（1人分）

- 精白米 80g
- さけ 生 40g
- しめじ 生 20g
- バター 5g
- 醤油 小さじ1
- 酒 小さじ0.5
- 本みりん 小さじ1
- かつお・昆布だし 110ml
- 小葱 2g

作り方

- ① しめじを石づきを取りほぐす。
- ② 鮭の水分をペーパーで拭き取る。
- ③ 炊飯器に洗った米と醤油・酒・みりん・顆粒だしを入れる。
- ④ 水を加えて全体を混ぜる。
- ⑤ しめじと酒を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊いたら鮭の皮と骨を取りほぐし、全体を混ぜる。

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

★鮭炊き込みご飯

副菜

② -

主菜

肉野菜炒め

汁物

なめこの味噌汁

副菜

①

小松菜と人参の胡麻和え

デザート・ドリンク

-

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

やきとり缶で鶏ごぼう飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 280kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.0g
炭水化物 39.5g 食塩相当量 1.7g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

きゅうりの塩こんぶ漬け

主菜

★やきとり缶で
鶏ごぼう飯

汁物

ほうれん草入り
かきたま汁

副菜

①

デザート
ドリンク

カットフルーツ

L

調理時間 / 5分(作業時間)



野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 白米 1/2合(75g)
- やきとり缶(たれ) 1缶(75g)
- ごぼう人参ミックス 75g
(冷凍野菜、水煮パック、乾燥野菜など)
- 焼きのり 好みで少量

☆味付けは「やきとり缶」にお任せ♪

☆「ごぼう人参ミックス」がなければ「ごぼう」だけでもOK!

☆下処理済みの根菜は、ご飯物、汁物、炒め物、煮物などに使えて便利!

作り方

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、水加減をする。
- ② やきとり缶をたれごと入れ、軽く混ぜる。
- ③ ごぼう人参ミックスを入れる(←のせるだけ、混ぜなくてOK)。
- ④ 炊飯スタート。
- ⑤ ご飯が炊けたら全体を混ぜ、茶碗にこんもり盛り付ける。

多めに作って、残ったらラップで包んでおにぎりに!
時間のない朝にも、ランチにもピッタリ!

メニュー提供： 帝京平成大学

主菜

超簡単！5分で作れる

焼き餃子で酸辣湯水餃子

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 130g

材料（1人分）

- 焼き餃子5個入り(冷凍) 100g
- 五目野菜炒めセット260g(袋野菜) 130g(1/2袋)
- 水 200ml
- 鶏ガラスープ顆粒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 純米酢 小さじ2
- ラー油 小さじ1/2

作り方

- ① 小鍋に水と鶏ガラスープ、冷凍餃子を入れ強火で沸騰させる。
- ② 沸騰したら中火にして、野菜を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 火を止め、しょうゆ、酢、ラー油を加え、再度沸騰させたら出来上がり。

※酸味の苦手方は、酢は入れずに。
※辛味が苦手な方は、ラー油の代わりに、ごま油を。

エネルギー 211kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.1g
炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.3g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
②

主菜

★焼き餃子で
酸辣湯水餃子
(野菜レシピ)

汁物

副菜
①

デザート
・ドリンク

杏仁豆腐

メニュー提供：(公社)東京都栄養士会 地域活動事業部

主菜は植物性由来！ がんもどきのみぞれたっぷり煮

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 7分

🥬 野菜量 / 85g

材料（1人分）

- がんとどき 60g
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1・1/2
- 水 70g
- 大根 85g
- 小ねぎ 2g(お好みで)

エネルギー 196kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.7g
炭水化物 11.6g 食塩相当量 1.6g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍚 主食 包装米飯

🥬 副菜 ② -

🍲 主菜 ★がんとどきのみぞれ煮

🍲 汁物 -

🥗 副菜 ① カットサラダ+ドレッシング

🍷 デザート・ドリンク フルーツゼリー

作り方

- ①がんとどきを4等分に切る。
- ②耐熱容器にめんつゆと水を入れ、①のがんとどきをひたす。
- ③ラップをかけ、600Wで3分加熱する。
- ④大根おろし(既におろしの状態になっているものでも、自分でおろしたのものでも良い)を入れ、更に600Wで1分加熱する。
- ⑤小ねぎを添えて、完成。

メニュー提供： 昭和女子大学
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)

キャベツの豚肉ロール

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 豚バラ肉 5～6枚
- 千切りキャベツ(カット野菜) 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 醤油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 白ごま 適量

エネルギー 517kcal たんぱく質 16.9g 脂質 37.3g
炭水化物 24.2g 食塩相当量 3.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② --

主菜 ★キャベツの豚肉ロール
(野菜レシピ)

汁物 味噌汁

副菜
① 出汁巻き玉子

デザート・ドリンク
ヨーグルト

作り方

- ① ラップを敷いた上に豚肉を並べて置き、塩・こしょうをする。
- ② キャベツをレンジで600W1分加熱し、豚肉の手前側にのせ、ラップと一緒にきつく巻いていく。巻いた両端のラップをねじり、キャンディー状にしてラップで密封する。
- ③ ②をお皿にのせレンジで600W1分30秒加熱する。
- ④ 深いお皿に醤油・料理酒・みりん・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ③をラップから取り出し、④の中に入れ、ふんわりラップをしてレンジで600W1分加熱し、お肉を裏返して更に600W1分加熱する。(足りない場合は10秒ずつ加熱してください。)
- ⑥ 食べやすいサイズにカットして、お皿に盛り付け、白ごまを振る。

メニュー提供：公益社団法人集団給食協会

シダックスコントラクトフードサービス株式会社

ミルフィーユキャベツ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 150g

材料（1人分）

- キャベツ 150g
- 豚肉 100g
- 料理酒 小さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ1/2
- ポン酢 大さじ1

エネルギー 297kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.5g
炭水化物 10.2g 食塩相当量 2.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜
② 卵焼き

主菜 ★ミルフィーユキャベツ
(野菜レシピ)

汁物 味噌汁

副菜
① ★ミルフィーユキャベツ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク
ヨーグルト

作り方

- ① キャベツと豚肉は手でちぎりながら、交互に耐熱容器に入れる。
- ② 料理酒をかけてラップをし、600wの電子レンジで8分ほど加熱する。
- ③ 顆粒和風だしとポン酢を混ぜて②にかけて出来上がり。

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
大和フーズ株式会社

ビタミンたっぷりグラタン

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 494kcal たんぱく質 18.7g 脂質 27.9g
炭水化物 43.8g 食塩相当量 2.2g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 200g

材料（1人分）

• かぼちゃ	100g
• ほうれん草	100g
• たまねぎ	50g
• しめじ	25g
• ベーコン	1枚
• 牛乳	150g
• 溶けるチーズ	30g
• バター	10g
• 薄力粉	大さじ1
• 食塩	少々
• こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は茹でたのち、絞って2cmの長さに切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2m幅に切る。しめじは石づきを切ってバラバラにする。
- ③ フライパンにバターを入れし、玉ねぎを炒め、その後、かぼちゃ、ほうれん草を加えて炒める。
- ④ 次に薄力粉を入れる。牛乳を少しずつ分けて入れ、塩・こしょうを振り入れる。
- ⑤ グラタン皿に入れ、溶けるチーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ロールパン2個

副菜
② —

主菜 ★ビタミンたっぷりグラタン

汁物 コンソメスープ

副菜
① 海藻サラダ

デザート・ドリンク
柿

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

ソーセージポトフ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 216kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.2g
炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.4g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 310g

材料（1人分）

- 玉ねぎ 100g
- にんじん 30g
- キャベツ 20g
- 青梗菜 50g
- カブ 30g
- マイタケ 50g
- しめじ 30g
- ソーセージ 2本
- 塩コショウ 少々
- 洋風だし 200ml

作り方

- ①野菜、きのこは食べやすい大きさに切る
- ②①の野菜とウインナーと洋風だしを鍋に入れ火にかける
- ④煮立ったら中火にして、20分程度煮る
- ⑤塩、こしょうを好みで入れる

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 パン

副菜 ② —

主菜 ★ソーセージポトフ

汁物 —

副菜 ① ザワークラフト

デザート・ドリンク パンナコッタ

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

ベジハムガレット

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 90g

材料（1人分）

- せん切りキャベツ（カット野菜） 2/3袋（90g）
- ピザ用チーズ（溶けるタイプのスライスチーズでも可） 30g
- ロースハム（1cmの角切り、または手でちぎる） 1枚
- 卵 1個
- こしょう/青のり 好みて適宜
- 油 小さじ1（4g）

☆食塩を入れなくても、ハムとチーズの塩分でおいしく食べられます。
☆キャベツをポテトフライに、ハムを唐揚げやツナ缶に変えてもGOOD！

エネルギー 263kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.3g
炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

イングリッシュマフィン
（ガレットをはさんで
食べるとピタリ！）

副菜

②

ポテトサラダ

主菜

★ベジハムガレット

汁物

トマトスープ

副菜

①

デザート
・ドリンク

キウイフルーツ

作り方

- ① せん切りキャベツをポリ袋に入れ（カット野菜を使う場合は、キャベツの入った袋をそのまま使うと便利です）、ピザ用チーズ、ロースハム、卵、こしょうを入れる。
- ② 袋をもみ、材料をよく混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を入れて丸く形を整える。
- ④ 中火で表裏合わせて5分ほど焼く。青のりをのせる。

袋の中で混ぜて焼くだけ♪

メニュー提供：帝京平成大学

かぼちゃツナカレーコロッケ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 115g

材料（1人分）

・ かぼちゃ(冷凍)	60g	・ リーフレタス	1枚
・ 玉ねぎ	20g	・ ミニトマト	1個
・ ツナ缶	10g	・ 市販ドレッシング	適量
・ バター	2g		
・ カレー粉	0.3g		
・ 塩	0.2g		
・ こしょう	0.02g		
・ 鶏卵	10g		
・ パン粉	8g		
・ 薄力粉	6g		
・ 揚げ油			

作り方

- ① かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで約4分加熱し、フォークなどでつぶす。
(※加熱時間は、作る分量によって調整)
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、しんなりするまでバターで炒める。
- ③ ①のボウルに、炒めた玉ねぎ、ツナ、カレー粉、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③を成型して、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃に熱した油で④を揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑥ 皿に盛り、リーフレタス、トマトを添えてドレッシングをかける。

メニュー提供： 学校法人服部学園 服部栄養専門学校
栄養士科2年生

エネルギー 239kcal たんぱく質 5.1g 脂質 13.0g
炭水化物 22.5g 食塩相当量 0.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

②

—

主菜

★かぼちゃツナカレー
コロッケ(野菜レシピ)

汁物

なすと油揚げの味噌汁
(コンビニ購入)

副菜

小松菜と彩り野菜の
和え物(コンビニ購入)

デザート
・ドリンク

牛乳

副菜

副菜は植物性食品で！ 切って煮込んで簡単カポナータ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 25分

🥬 野菜量 / 157g



エネルギー 68kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.4g
炭水化物 13.8g 食塩相当量 0.6g

材料（1人分）

• なす	35g
• セロリ(茎)	7g
• にんにく	1.5g
• たまねぎ	25g
• パプリカ	15g
• 水	100g
• トマト缶	75g
• ミックスビーンズ	20g
• 料理酒	13g
• ローリエ	1枚
• 塩	0.4g
• 黒こしょう	0.02g

作り方

- ①なすは幅1cmで輪切りにし、セロリは0.5cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ1cm角に切り、パプリカは2cm幅で乱切りにする。
- ③フライパンに少量の水と玉ねぎとにんにくを入れて弱火で熱し、しんなりするまで炒める。(水がなくなったら再度いれる)
- ④なす、セロリを加え、中火でしんなりするまで炒める。更にパプリカを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ⑤トマト缶とミックスビーンズを加える。軽く混ぜ合わせ、料理酒とローリエを加えてフタをし弱火で15分ほど煮る。
- ⑥フタを取り、1～2分軽く混ぜ、つやが出たら塩・こしょうで味を調えて完成。

メニュー提供： 昭和女子大学
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 サンドウィッチ

🥗 副菜 ② カットサラダ+ドレッシング

🍷 主菜 サンドウィッチ

🍵 汁物 ー

🥬 副菜 ① ★カポナータ

🥛 デザート・ドリンク ヨーグルト

副菜は植物性食品で！ もりもりたべるサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 130g

材料（1人分）

- キャベツ(カット野菜) 130g
- 寿司酢 5g
- 粒マスタード 3g
- サラダ油 1.5g
- 落花生 4g

エネルギー 80kcal たんぱく質 2.9g 脂質 4.3g
炭水化物 9.3g 食塩相当量 0.5g

作り方

- ①カットキャベツを皿に盛り、ラップをかけて電子レンジで600w30秒間加熱する。
- ②加熱後すぐに冷水にさらしキャベツを冷やす。
- ③キャベツの水気を切り、落花生・調味料と和える。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍲 主食 鮭おにぎり

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 サラダチキン

🍲 汁物 春雨スープ

🥗 副菜 ① ★もりもり食べるサラダ

🥛 デザート・ドリンク 飲むヨーグルト

メニュー提供： 昭和女子大学
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)

かぼちゃとブロッコリーのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分



野菜量 / 120g

材料（1人分）

- かぼちゃ 80g
- ブロッコリー 30g
- 玉ねぎ 10g
- ハム 1枚
- マヨネーズ 10g
- 塩 少々
- 胡椒 少々

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにして、水にさらす。カボチャをレンジにかけ、やわらかくする。
- ② ブロッコリーをゆでて一口大に切る。ハムを一口大に切る。
- ③ 材料と、マヨネーズを混ぜ、塩コショウで味をととのえる

エネルギー 177kcal たんぱく質 4.7g 脂質 9.3g
炭水化物 19.6g 食塩相当量 0.6g

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 ポークジンジャー / キャベツ

汁物 豆腐とわかめの味噌汁

副菜
① ★かぼちゃとブロッコリーのサ
ラダ

デザート
・ドリンク
ミルクティー

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

かぼちゃとナスのお浸し

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 73kcal たんぱく質 1.6g 脂質 4.1g
炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.7g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 83g

材料（1人分）

- かぼちゃ 30g
- なす 50g
- 油 3g
- 生姜 3g
- めんつゆ 50g
- 水 50g
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃ、なすは薄切りにする
- ② フライパンに油をしき、①を入れ、中火で焼く
- ③ ボールに水・めんつゆ・醤油・すりおろしたショウガを入れ、②を加えて10分程度漬け込む
- ④ 取り出して器に盛り付ける

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ② おからの煮物

主菜 サンマの塩焼き

汁物 ほうれん草と上げの味噌汁

副菜 ① ★かぼちゃとナスのお浸し

デザート・ドリンク お茶

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

ブロッコリーとささみの胡麻和え

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓘ 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

• ブロッコリー	50g	(B)	
• 鶏ささみ	30g	• すり胡麻	5g
• ミニトマト	20g	• しょうゆ	2g
(A)		• 白味噌	2g
• 清酒	0.5g	• 砂糖	1.5g
• 塩	0.1g		

エネルギー 97kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.1g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.5g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

ひじき煮

②

(コンビニ購入)

主菜

鮭の塩焼き

(コンビニ購入)

汁物

豆腐の味噌汁(減塩)

(フリーズドライ)

副菜

①

★ブロッコリーとささみの
胡麻和え(野菜レシピ)

デザート
ドリンク

みかん

作り方

- ① 耐熱容器に鶏ささみを並べてAの調味料をなじませ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで約40秒加熱し、粗熱がとれたら食べやすい大きさにほぐす。
(※加熱時間は、作る分量によって調整)
- ② ブロッコリーを小房に分けて、沸騰したお湯で約2分茹で、ざるにあげて冷ます。
- ③ ボウルでBの調味料を混ぜ合わせ、鶏ささみとブロッコリーを入れて和える。
- ④ 器に盛りつけ、半分にカットしたミニトマトを飾る。

メニュー提供： 学校法人服部学園 服部栄養専門学校
栄養士科2年生