

北海道の料理を取り入れながら、1週間の献立


毎日、食事のバランスを考えて食べるのはむずかしいものです。そこで、北海道の料理を取り入れなが

	朝食	ワンポイント	主食	副菜	主菜	牛乳	果物	昼食	ワンポイント
日	ご飯茶碗中盛り1杯 【みそ汁(わかめ)】 鮭の塩焼き アスパラバター炒め ヨーグルト <small>I総計:-510kcal 脂質:13g 食塩相当量:3.6g</small>	バターの塩分を考えて味付けは控えめに！	1.5	1	2	1		おにぎり中1個 いもだんご 冷奴 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 牛乳 <small>I総計:-723kcal 脂質:14.5g 食塩相当量:3.6g</small>	いもだんごはかぼちゃだんごでもOK！
月	ご飯茶碗中盛り1杯 根菜のみそ汁(大根・ごぼう・しいたけ・にんじん・長ネギ) 焼きなす さんまの塩焼き 牛乳 <small>I総計:-576kcal 脂質:20.5g 食塩相当量:3.8g</small>	汁物は具だくさんにして野菜をたっぷり！	1.5	1	2	1		スパゲッティナポリタン(スパゲッティ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン) ツナと豆腐のサラダ(トマト・きゅうり・レタス・ブロッコリー・豆腐・ツナ水煮) りんご <small>I総計:-634kcal 脂質:11.8g 食塩相当量:2.9g</small>	パスタ類の時には野菜を添えて！
火	食パン(4つ切)1枚(いちごジャム) コーンスープ ハムエッグ(たまご・ロースハム) 牛乳 メロン1/6切れ <small>I総計:-632kcal 脂質:23.3g 食塩相当量:3.8g</small>	パンに塗るバターやジャムのつけすぎに注意！	1	1	1	1	1	エピピラフ(玉ねぎ・マッシュルーム・えび) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・さやえんどう・セロリ) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・にんじん・ハム) ヨーグルト <small>I総計:-747kcal 脂質:21.8g 食塩相当量:4.2g</small>	ピラフの時はおかずの組み合わせに一工夫を！
水	ご飯茶碗中盛り1杯 じゃがいものみそ汁(じゃがいも、玉ねぎ、わかめ) 焼き魚(ししゃも2尾) ふきの煮物(ふき・油あげ) バナナ 牛乳 <small>I総計:-605kcal 脂質:12.0g 食塩相当量:3.1g</small>	煮付けの味つけは控えめに！	1.5	1	1	1	1	豚丼(豚ロース・玉ねぎ・しらたき) 野菜サラダ(レタス・トマト・きゅうり) ヨーグルト <small>I総計:-648kcal 脂質:15.7g 食塩相当量:2.7g</small>	丼物は副菜1品追加する習慣を！
木	ご飯茶碗大盛り1杯 【みそ汁(わかめ)】 焼き魚(カレイ) 野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・にんじん・ピーマン・もやし) なし <small>I総計:-616kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:4.5g</small>	みそ汁はダシをきかせて薄味に！	2	2	2		1	天ざるそば(サツマイモ・しいたけ・えび・ピーマン) 大根サラダ(大根・レタス・にんじん) フルーツヨーグルト(みかん・バイン缶) <small>I総計:-579kcal 脂質:14.8g 食塩相当量:2.6g</small>	めん物は副菜1品追加する習慣を！
金	ご飯茶碗大盛り1杯 根菜のみそ汁(大根・ごぼう・しいたけ・にんじん・長ネギ) 卵焼き(卵1個使用) きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト <small>I総計:-597kcal 脂質:10.0g 食塩相当量:2.5g</small>	具だくさんのみそ汁や酢の物で塩分を控えめに！	2	1	1	1	1	ポテトサラダサンド(トマト・きゅうり・じゃがいも・にんじん) たまごサラダ(ゆで卵・レタス・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶) みかん 牛乳 <small>I総計:-709kcal 脂質:33.4g 食塩相当量:3.8g</small>	一緒に飲む飲み物はなるべく砂糖の少ないものを！
土	食パン(6つ切)2枚 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・さやえんどう・セロリ) 目玉焼き ハムソテー スパゲッティサラダ(スパゲッティ・レタス・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・ブロッコリー) <small>I総計:-662kcal 脂質:25.1g 食塩相当量:4.7g</small>	朝食から野菜を多くとることを心がけて！	2	1	1	1	1	ドリア(ごはん・えび・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・牛乳・チーズ) 冷やしトマト ぶどう <small>I総計:-758kcal 脂質:24.0g 食塩相当量:2.5g</small>	ドリアは脂質が高めなので他の2食では油控えめに！

を作成しました。

○朝食はしっかりととりましょう！
 欠食すると栄養のバランスがとりにくくなります
 ○カルシウム補給のため、意識して「牛乳・乳製品」をとりましょう！
 ○「果物」も上手に食事と組み合わせて2つ(SV)とりましょう！
 ※「北海道の料理」を赤字で掲載しています！

ら1週間の献立を作成しました。楽しく食べて、上手にバランスよく活用してください。

主食	副菜	主菜	牛乳	果物	夕食	ワンポイント	主食	副菜	主菜	牛乳	果物	食事のバランス
1.5	1 1	1	1	1	 ご飯茶碗軽く2杯  ぎょうざ  もやしのソテー  野菜サラダ (レタス・トマト・きゅうり)  いちご 1食分:821kcal 脂質:24.8g 食塩相当量:2.8g	ぎょうざの時も副菜を付ける習慣を！	2	1 1	2		1	 1食分:2,054kcal 脂質:52.3g 食塩相当量:10.0g
2	1 1	1		1	 ご飯茶碗中盛り1杯  天ぷら(キス・イカ・エビ・さつまいも・にんじん・しいたけ・ししとう・大根)  ほうれん草のお浸し  パイン  ヨーグルト 1食分:786kcal 脂質:21.3g 食塩相当量:2.9g	天ぷらは野菜、きのこ類をたっぷり！	1.5	1 1	2		1	 1食分:1,996kcal 脂質:53.6g 食塩相当量:9.6g
2	1 1 1	1		1	 ご飯茶碗大盛り1杯  れんこんのきんぴら(れんこん・にんじん)  石狩鍋(鮭・じゃがいも・にんじん・ごぼう・きょうな・長ネギ・玉ねぎ・みそ)  みかん 1食分:594kcal 脂質:8.2g 食塩相当量:1.9g	鍋ものは野菜やきのこ類がたくさん食べられヘルシー！	2	1 1	2		1	 1食分:1,973kcal 脂質:53.3g 食塩相当量:9.9g
2	1 1	3		1	 ご飯茶碗中盛り1杯  春巻(豚肉・干しいたけ・たけのこ・にら)  アスパラときのこのバター炒め  キウイフルーツ 1食分:661kcal 脂質:24.6g 食塩相当量:1.2g	野菜炒めは旬のものをとりいれて！	1.5	1 1	1		1	 1食分:1,914kcal 脂質:52.3g 食塩相当量:7.0g
1	1 1	1		1	 ご飯茶碗大盛り1杯  鶏肉の照り焼き 付け合わせ野菜 (キャベツ・トマト)  かぼちゃの煮物  牛乳 1食分:764kcal 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	肉類のメニューには野菜の付け合わせを忘れずに！	2	1 1	2		1	 1食分:1,959kcal 脂質:50.1g 食塩相当量:9.0g
1	1 1	1		1	 ご飯茶碗大盛り1杯  りいもの煮物(りいも・しいたけ・にんじん・さやいんげん)  焼き魚(ほっけの開き) 【大根おろし】  りんご 1食分:627kcal 脂質:6.5g 食塩相当量:2.8g	焼き魚にはポン酢を活用すると減塩につながります！	2	2	2		1	 1食分:1,933kcal 脂質:49.9g 食塩相当量:9.1g
2	1		2	1	 炊き込みご飯(鶏肉・たけのこ・干しいたけ・みつ葉) 【すまし汁(ふかまぼこ・みつ葉・生しいたけ)】  煮豆  小松菜と油揚げの煮浸し  グレープフルーツ半分 1食分:646kcal 脂質:8.6g 食塩相当量:3.2g	煮豆は素材の味を活かして甘味控えめに！	2	1 1	2		1	 1食分:2,066kcal 脂質:57.7g 食塩相当量:10.4g