

昼食（月・水・金）メニュー

管理栄養士が考えた 2021年4月～6月

日赤健康薬膳献立



※写真はイメージです

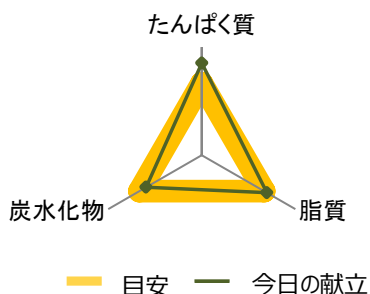
日赤健康薬膳の特徴

- ◎ 食材は安心安全でおいしい旬のものを。「地産地消」の考えで、できる限り熊本産・国産を使用するように心掛けています。
- ◎ 主食は、食物繊維やビタミン類の多い七分つき米や雑穀などを取り入れています。
- ◎ 健康を考えた味付けにしております。ご家庭の味付けと比べてみてください。
- ◎ 1食に1日に必要な野菜の量350gの半分以上を使用しています。

1人あたり

エネルギー	635kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	18.4g
炭水化物	85.0g
糖質	79.0g
食物繊維	6.0g
食塩相当量	3.0g

今日の献立の栄養バランス



この献立表はご自由にお持ち帰りください

QRコードからもご覧になれます



日赤 健康

検索



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

熊本健康管理センター

麦ごはん

245kcal 塩分 0g

麦ごはん(1人分) 160g [麦5%程度]

南関あげのお味噌汁

45kcal 塩分 0.8g

■材料 (2人分)

キャベツ	40g	出し汁	180ml
南関あげ	5g	麦みそ	小さじ2・1/3
長ねぎ	5g		

- キャベツは3cm長さの短冊に切る。南関あげは、1.5cm角に切る。長ねぎは斜めうす切りにする。
- 鍋に出し汁を煮立て、①を加え、火が通ったらみそを溶かす。

魚の唐揚げ 香味ソースかけ

120kcal 塩分 0.8g

■材料 (2人分)

鯖など	40g×2切	りんご酢	小さじ2
塩	1つまみ	ごま油	小さじ1/4
こしょう	適宜	砂糖	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1・1/3	濃口醤油	小さじ1・1/3
揚げ油	適宜		
白ねぎ	5g		
しょうが	適宜		
にんにく	適宜		

※ 塩 1つまみ
…親指と人差し指でつまんだ量

- 鯖は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②とAをよく混ぜ、ソースを作る。
- ①に③のソースをかける。

白玉スイーツ 桜風味のシロップ

45kcal 塩分 0.2g

■材料 (2人分)

桜の花の塩漬け	2輪	水	大さじ2
白玉粉	大さじ2	砂糖	大さじ1/2
水	大さじ2		

- 桜の花はさっと洗って、30分ほど水につけて塩抜きをする。
- 白玉粉に水を入れてよく混ぜてこね、6等分し丸める。
- 熱湯で②をゆで、白玉が浮いてきたら冷水にとる。
- Aを混ぜ合わせて加熱し、水気をきった桜の花を加えて冷ます。
- 器に白玉を盛り、③のシロップを注ぐ。

豚肉とカラフル野菜の塩麹グリル

105kcal 塩分 0.5g

■材料 (2人分)

豚ももスライス	100g	ブロッコリー	40g
塩麹	小さじ1	ミニトマト	2個
カレー粉	適宜	黄パプリカ	20g
		オリーブ油	小さじ3/4

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAを揉みこむ。
- ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは乱切りにする。ミニトマトは半分にする。
- クッキングシートに①②の順に入れ、オリーブ油をかけて包む。
- 230℃のオーブンで10分焼く。

甘酒サラダ

30kcal 塩分 0.2g

■材料 (2人分)

人参	20g	甘酒	小さじ1/2
切干大根	6g	白ワインビネガー	小さじ1
くるみ	5g	塩	2つまみ
		粗挽き黒こしょう	適宜

- 人参は4cm長さのせん切りにして、分量外の塩でもみ、しっかり洗い水気を絞る。
- 切干大根はさっと洗って食べやすい長さに切り、さっとゆで、粗熱がとれたら水気をしっかりと絞る。
- くるみは乾煎りして、粗く刻む。
- 切干大根が温かいうちに、人参とよく混ぜたAを加えて混ぜる。
- ④にくるみを入れてよく混ぜる。

長いもの塩昆布ナムル

35kcal 塩分 0.3g

■材料 (2人分)

長いもの	80g	塩昆布	3g
青しそ	1/2枚	ごま油	小さじ1/2

- 長いものは袋に入れてすりこ木で叩いて粗くつぶす。
- 青しそは縦半分に切ってからせん切りにする。
- ①②とAを混ぜ合わせ、器に盛る。

青菜の磯辺和え

10kcal 塩分 0.2g

■材料 (2人分)

青菜 (菜の花・ほうれん草など)	50g	出し汁	大さじ1/2
刻みのり	適宜	塩	1つまみ
		みりん	適宜
		うす口醤油	小さじ1/5

- 青菜は色よくゆで4cm長さに切る。
- Aを煮立て、粗熱をとり①を加えて混ぜる。
- 器に盛り付け、刻みのりを散らす。