

表 5-1 おとなの食事と

	成人女子（低い）献立例			
	献立	材料	1人分量(g)	
朝 6時				
朝食		ごはん みそ汁	精白米 みそ わかめ 油揚げ 出汁	80 15 2 5 180 mL
		卵焼き 大根おろし 酢の物 焼きのり	卵 ねぎ 砂糖 だいこん カリフラ ワー 酢、砂糖 のり	50 10 4 35 40 4、2 2
午前 10時				
昼食 12時		オープン サンド イッチ	フランス パン クリーム チーズ サラダな 黒ごま ペースト （黒ごま はちみつ ミニトマト	80 30 10 20 22 40 150 mL 50 mL
		ミルクティ	牛乳 紅茶	
午後 2時 (間食 午後 3時)		くずぎり	くず(ゆで) 黒蜜	50 20
夕食 午後 6時		あさり ごはん	精白米 あさり水煮 ごま あさつき 塩 酒、しょうゆ しょうが汁 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩	80 10 5 少々 0.5 5、2.5 mL 1 mL 5 10 10 20 5 150 mL 0.8%
		野菜椀 南蛮漬け 塩もみ	しょうゆ 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩、しょうゆ ししゃも 植物油 酢、しょうゆ 砂糖 ねぎ、赤唐辛子 かぶ かぶの葉 塩	5 5 10 10 20 5 150 mL 0.8% (うち1/4は しょうゆ) 10 50 2、0.5 3 少々 40 20 0.6
午後 10時				

作り方

オープンサンドイッチ

- ①薄切りにしたフランスパンにサラダなをしき、クリームチーズをのせる。
- ②同じく薄切りフランスパンに黒ごまとはちみつを合わせたものをぬる。

あさりごはん

- ①あさりの水煮に塩、しょうゆ、酒、しょうが汁、水少々を加えて煮る。
- ②蒸らしたご飯に①を混ぜる。ごまと小口切りにしたあさつきをちらして盛りつける。

野菜椀

- ①野菜類はせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜いておく。
- ②出汁で具を煮て、やわらかくなったら味つけをする。みつばをあしらって盛りつける。

南蛮漬け

- ①ししゃもに軽く塩をして水気をふき取り、かたくり粉をつけて油でからりと揚げる。
- ②調味料を合わせ、揚げたてのししゃもを漬け込む。白髪ねぎ、赤唐辛子の小口切りを飾って盛りつける。

成人女子（低い）	栄養価
エネルギー (kcal)	1,770
たんぱく質 (g)	51
脂質 (g)	42.8 (22%)
カルシウム (mg)	624
鉄 (mg)	13.5

※（ ）内数字：脂肪エネルギー比率

子どもの食事

	3～5 歳児 (おとなの約 2/3 量)			1～2 歳児 (おとなの約 1/2 量)			生後 12～18 か月ころ (おとなの約 1/3 量)		
	献立	材料	備考	献立	材料	備考	献立	材料	備考
朝食	ごはん みそ汁	精白米 みそ わかめ 油揚げ	汁は1/2量、 味は2/3に わかめと油 揚げは1cm 長さに	ごはん みそ汁	精白米 みそ わかめ 油揚げ	汁は1/3量、 味は2/3に わかめと油 揚げは5 mm長さに	ごはん みそ汁	精白米 みそ わかめ (刻む)	汁は1/3量 に 味は1/2に
朝食	卵焼き	卵 ねぎ 砂糖		卵焼き	卵 ねぎ 砂糖		卵焼き	卵 ねぎ 砂糖	
	大根おろし 酢の物	だいこん カリフラ ワー 酢、砂糖	酢と砂糖は 各1/2に	大根おろし 酢の物	だいこん カリフラ ワー 酢、砂糖	酢と砂糖は 各1/2に	大根おろし 酢の物	だいこん カリフラ ワー 酢、砂糖	酢と砂糖は 各1/3に
朝食	焼きのり	のり		焼きのり	のり		牛乳	牛乳	200 mL
午前 10時	キウイ フルーツ 鉄強化 ビス ケット	キウイ フルーツ	1/2 個	キウイ フルーツ 鉄強化 ビス ケット	キウイ フルーツ	1/2 個	キウイ フルーツ 鉄強化 ビス ケット	キウイ フルーツ	1/3 個
昼食 12時	オープン サンド イッチ	食パン クリーム チーズ サラダな 黒ごま ペースト （黒ごま はちみつ ミニトマト		オープン サンド イッチ	食パン クリーム チーズ サラダな 黒ごま ペースト （黒ごま はちみつ ミニトマト		フレンチ トースト	フランス パン 牛乳、卵、 黒砂糖 バター、 ココア	
	ジュース	りんご ジュース		ジュース	りんご ジュース		ジュース	りんご ジュース	
午後 2時 (間食 午後 3時)	きな粉 バナナ 牛乳	バナナ きな粉 牛乳	1/2 本 100 mL	きな粉 バナナ 牛乳	バナナ きな粉 牛乳	1/2 本 100 mL	きな粉 バナナ 牛乳	バナナ きな粉 牛乳	1/3 本 100 mL
夕食 午後 6時	あさり ごはん	精白米 あさり水煮 ごま あさつき 塩 酒、しょうゆ しょうが汁 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩	あさり は 1/2 に切る	あさり ごはん	精白米 あさり水煮 ごま あさつき 塩 酒、しょうゆ しょうが汁 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩、しょうゆ	あさりは刻 む あさりはやわ らかく煮る 量は各1/3 に 味は2/3に	軟飯	精白米	
	野菜椀	しょうゆ 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩、しょうゆ	野菜はやわ らかく煮る 量は各1/2 に 味は2/3に	野菜椀	しょうゆ 生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩、しょうゆ	野菜はやわ らかく煮る 量は各1/3 に 味は2/3に	野菜椀	生しいたけ ごぼう たけのこ だいこん みつば 出汁 塩、しょうゆ	野菜は1 cm長さ、 やわらかく 煮る 量は各1/3、 味は1/2に
夕食 午後 6時	南蛮漬け	ししゃも 植物油 酢、しょうゆ 砂糖 ねぎ、赤唐辛子	ししゃもは 1尾を3つ くらいに切 る	南蛮漬け	ししゃも 植物油 酢、しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 塩	ししゃもは 1尾を4つ くらいに切 る 刻む	南蛮漬け	鮭(水煮缶 詰) 植物油 酢、しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 塩	細かく切る
	塩もみ	かぶ かぶの葉 塩		塩もみ	かぶ かぶの葉 塩	刻む 刻む	塩もみ	かぶ かぶの葉 塩	刻む 刻む
午後 10時									

備考欄：成人女子の献立に対する割合を示す。
(例) ●…分量が1/2、●…味つけが1/3