

【 毎日の献立づくりの4つのポイント 】

1. ご飯を主食に、「一汁三菜（汁、おかずである主菜1品、副菜2品）」を基本に考える
 ご飯は味が淡泊であるため、どんな食材、どんな味つけの料理にも合う。また、ご飯は塩分をいっさい含んでいない。



2. 旬の食材を上手に使う
 3. 調理法を重ねない

主菜が揚げ物だったら、副菜は、煮物や和え物にするなど、主菜と副菜で同じ調理法にはしない。

4. 味つけは濃淡をつける

うす味のおかずと濃い味のおかずをうまく組み合わせて適塩でおいしい食事にする。

一日の献立例

朝食

加熱時間が短い野菜を上手に組み合わせて

主食 ごはん(150g)
 主菜 オクラ入り納豆
 副菜 もやしと水菜の海苔和え
 汁物 玉ねぎとわかめのみそ汁
 果物 いちご

昼食

コンビニの惣菜を活用して

主食 ごはん(180g)
 主菜 鶏のから揚げ
 副菜 かぼちゃの煮物
 副菜 ごぼうのサラダ
 果物 キウイフルーツ
 牛乳・乳製品 牛乳

夕食

主菜、副菜はフライパン一つで

主食 ごはん(180g)
 主菜 さわらの照り焼き
 副菜 野菜炒め
 副菜 かぶの甘酢づけ
 汁物 小松菜と油揚げのみそ汁

一日のエネルギーと栄養素量

エネルギー	1,997kcal	たんぱく質	78.6g	炭水化物	291.2g	食塩相当量	8.5g
		脂質	53.7g	コレステロール	246mg		

【PFC熱量比率】 P(たんぱく質)16：F(脂質)24：C(炭水化物)60