

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの		
3 月	ごはん おなかふりかけ やさいのうまに さばのみそに	ふりかけ とりにく ちくわ なまあげ さばのみそに		にんじん さやいんげん ごぼう	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	809 30.6
7 金	ごはん なつやさいのスタミナため あいしょうじる オレンジゼリー	ぎゅうにく みそ ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ たまねぎ	こめ きょうかまい じゃがいも さとう さつまいも ゼリー	791 27.6
24 月	ごはん やさいのいそに さんまのかんろに はちみつレモンゼリー	とりにく あぶらあげ さつまあげ さんまのかんろに	ひじき にんじん きぬさや		こめ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう こめあぶら ゼリー	777 25.7
25 火	こくとうパン みそラーメン 大根サラダ	ぶたにく やきぶた みそ まぐろのみずに	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん	パン こくとう ちゅうかめん さとう こめあぶら マヨネーズ ごま	703 31.1
26 水	ごはん チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにく なまあげ かまぼこ	ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま	653 24.8
27 木	パン ブルーベリージャム ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ ソフールストロベリー	ぶたにく しろいんげんまめ まぐろのみずに	にんじん ひじき ヨーグルト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ ごま	881 33.2
28 金	ごはん しそこんぶふりかけ だしまきたまご こおりとうふのもの	ふりかけ だしまきたまご こおりとうふ とりにく ちくわ	にんじん さやいんげん		こめ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら	800 35.1
31 月	ごはん キーマカレー コロコロソテー れいとうピーチ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ もも	こめ きょうかまい こめあぶら	818 31.3

※牛乳は毎日つきます。

都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。

野菜料理を「+1皿」食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので「+1皿」

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活性化し便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。