



主菜「揚げ鮭の甘酢漬け」

甘酢でさっぱりと食べられる1品です。たっぷりの野菜で満足感のある主菜になりますよ！
お好みでお酢の量を調整してみてください。

■作り方

- ①玉葱は薄切り、人参・ピーマンは千切りにし、しんなりするまで炒める。
- ②aを合わせ、①を加える。
- ③鮭は塩をふり下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ④③を油で揚げ、熱いうちに②に漬ける。

添え

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。

揚げ鮭の甘酢漬け

スイートポテトサラダ

白菜の煮浸し

ご飯

味噌汁 (豆腐・青ねぎ)

材料(1人前)

■揚げ鮭の甘酢漬け

鮭	50g
生姜	2g
塩	2g
小麦粉	2g
油	2g
玉葱	30g
人参	5g
ピーマン	5g
a { 酢	10g
砂糖	1g
ブロッコリー	40g

■スイートポテトサラダ

さつまいも	50g
玉葱	20g
焼豚	10g
マヨネーズ	6g
塩	0.1g
こしょう	0.05g

■白菜の煮浸し

白菜	50g
うす揚げ	5g
人参	10g
b { 濃口醤油	3g
砂糖	1g
出汁	10cc

■味噌汁

もめん豆腐	30g
青ねぎ	3g
味噌	12g
出汁	150cc

■ご飯

毎食3色(赤・黄・緑)
そろっていますか？
栄養バランスを
整えましょう！

副菜「スイートポテトサラダ」

さつまいもには食物繊維が多く含まれており、便秘解消に役立ちます。また、ビタミンCやビタミンDも多いため、免疫力アップも助けてくれます！

■作り方

- ①さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、水につけてアクをとる。
- ②鍋にさつまいもと水を入れ、茹でる。茹であがったらお湯を捨て、もう1度火にかけて水分を飛ばす。
- ③玉ねぎは薄切りにして、湯通しをする。焼き豚は1cm角に切る。
- ④②と③を合わせ、マヨネーズと塩こしょうを加えて混ぜる。

副菜「白菜の煮浸し」

うす揚げ等の大豆製品にはカルシウムが多く含まれます。厚揚げに変えてもボリューム感が出ていいですね。人参を入れると彩りも良くなります。

■作り方

- ①白菜は一口大の大きさに切る。うす揚げは2cm幅に切る。人参はいちょう切りにする。
- ②鍋に①とbを入れ、煮る。

『カルシウム』を摂っていますか？

皆様、カルシウムは毎日摂っていらっしゃるでしょうか？カルシウムが不足すると、骨粗鬆症を引き起こし、骨折するリスクが高まります。今回はカルシウムを多く含む食品を紹介するので、ぜひ日々の食事に取り入れてみてくださいね！！

青菜



小松菜・チンゲン菜
水菜など

小魚



しらす干し・煮干し
ししゃもなど

大豆製品



豆腐・納豆
厚揚げなど

乳製品



牛乳・チーズ
ヨーグルトなど

合わせて摂りたい！

たんぱく質

ビタミンD

ビタミンK

骨を作るにはカルシウムだけでなく、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質が必要です。ビタミンDはきのこや魚、ビタミンKは青菜や納豆、たんぱく質は肉や魚、大豆製品に多く含まれます。組み合わせて食べてみましょう。

美味しく食べて
骨を元気に



エネルギー645kcal 蛋白質25.8g 脂質18.4g 炭水化物95.3g 塩分2.9g