

栄養士さんの 元気 にしび

冬 献立 - 7

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) ミートローフ
- (副菜) 春菊のホットサラダ
- (副菜) 野菜とハムのスープ
- (おやつ) ココアケーキ



※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

献立のポイント

ミートローフは電子レンジで加熱することで、手軽に作るができます。型抜きしたにんじんの残りやブロッコリーの芯をみじん切りして、ミートローフに混ぜ込み、使いきるのもおすすめです。北九州市の地域特産野菜の「大葉春菊」はえぐみが少なく、生でもおいしく食べることができ、サラダにぴったりです。

この献立の	食塩相当量は	2.0 g
		食塩相当量は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に
	野菜量は	130 g
		野菜は1日 350g以上を目標に

献立の栄養価						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
546 kcal	20.3 g	14.7 g	75.4 g	149 mg	2.9 mg	2.0 g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※おやつを除く

※ メニューは、日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない18~64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています。1日に必要な栄養量には個人差があります。年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう。

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

■ 第四次北九州市食育推進計画 ■

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200522.html>



食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

栄養士さんの 元気 にしび

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) ミートローフ

あ い び き 肉	80g	① チーズは1cm角の棒状に切り、たまねぎはみじん切りにする。
プ ロ セ ス チ ー ズ	24g	② にんじんは型抜きし、ブロッコリーは小房にわけて、それぞれゆでておく。
た ま ね ぎ	30g	③ ボウルにあいびき肉を入れ、たまねぎ、Aを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
パ ン 粉	5g	④ ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。
A { 卵	1/2個	⑤ 手前をラップごと持ち上げてくるりと巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて、500Wの電子レンジで6~8分加熱する。
こ し ょ う	少々	⑥ ⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しおいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBをかけ、②をまわりに飾る。
B { トマトケチャップ	大さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1	
粒 マ ス タ ー ド	小さじ1	
に ん じ ん	20g	
ブ ロ ッ コ リ ー	40g	
ラ ッ プ	適宜	

(副菜) 春菊のホットサラダ

大 葉 春 菊	40g	① 春菊は食べやすい長さに切る。
た ま ね ぎ	40g	たまねぎはみじん切り、赤ピーマンは薄切りにする。
赤 ピ ー マ ン	20g	② 器に春菊、赤ピーマン、コーン、ツナを盛り付ける。
ホ ー ル コ ー ン (缶)	20g	③ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。
ツ ナ 水 煮 油	30g	
サ ラ ダ 油	小さじ1	
A { 酢	大さじ1と1/2	
し ょ う ゆ	小さじ1と1/3	
酒	大さじ1	

(副菜) 野菜とハムのスープ

じ ゃ が い も	50g	① じゃがいもは拍子切り、たまねぎは薄切り、ハムは細切りにする。
た ま ね ぎ	50g	② パセリはみじん切りにする。
ロ ー ス ハ ム	10g	③ 鍋にA、じゃがいも、たまねぎ、ローリエをいれ火にかける。野菜に火が通ったらハムを加えてさらに煮る。
パ セ リ	1g	④ こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。
A { コ ン ソ メ	2g	
水	240ml	
ロ ー リ エ	適宜	
こ し ょ う	少々	

一人分栄養価

※栄養価は調味料等の残量も考慮して計算しています。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
ミートローフ	187	11.7	12.0	7.0	106	1.4	150	0.23	0.24	30	305	1.0
春菊のホットサラダ	51	2.9	1.3	4.8	30	0.6	87	0.04	0.06	22	200	0.5
野菜とハムのスープ	36	1.4	0.7	4.6	7	0.2	3	0.07	0.02	11	162	0.5
合計	546	20.3	14.7	75.4	149	2.9	240	0.41	0.34	63	756	2.0

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

この献立の

食塩相当量は **1.9** g

野菜量は **130** g

食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜は1日350g以上を目標に