



朝食	ご 飯	336kcal	主食2
	ねぎ入り卵焼き	113kcal	主菜1
	里芋のよごし	73kcal	副菜1
	呉 汁	107kcal	主菜1
	味付のり	4kcal	
	いちじくのヨーグルトかけ	81kcal	牛乳1 果物1



昼食	氷見うどん	377kcal	主食2 主菜0.5
	すりみ揚げ	123kcal	主菜0.5
	小松菜のくるみソース	79kcal	副菜1
	果物(りんご、ぶどう)	67kcal	果物1



間食	ミルクティー	67kcal	牛乳1
----	--------	--------	-----



夕食	ご 飯	336kcal	主食2
	ふくらぎの柚庵焼き	177kcal	主菜2
	いとこ煮	169kcal	副菜2 主菜0.5
	赤ずいきの酢の物	21kcal	副菜1
	大かぶ漬け	10kcal	副菜0.5

秋 平日メニュー

ポイント
旬の地場産食材が豊かな秋。里いも、白えび、白ねぎ、ふくらぎ、いちじくなど、富山の秋の食材をふんだんに盛り込んだメニューとしました。

野菜たっぷり
旬の野菜には身体の調子を整えるのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていますが、最近では、野菜の摂取量が減少傾向にあります。1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、富山県民の摂取量の平均値で266.5gと約3割も不足しています。このメニューのように、酢の物、おひたし、煮物など味に変化をつけるとともに、野菜を調理することでカサが減り、食べやすくなります。



伝統料理に親しむ
朝食の呉汁(大豆をすりつぶし、味噌仕立て)、夕食のいとこ煮などは、郷土に伝わる伝統料理です。富山では古くから浄土真宗への信仰が厚く、「報恩講料理」と呼ばれる伝統料理などが受け継がれています。こうした料理を日々の食卓に積極的に取り入れ、郷土への親しみ、愛着を深めて下さい。

※詳しい説明は農林水産省HPを参照

「食事バランスガイド」では?

主食	1	2	3	4	5	6	7
副菜	1	2	3	4	5	6	
主菜	1	2	3	4	5		
牛乳・乳製品	1	2					
果物			1	2			

エネルギー	2,140kcal
たんぱく質	74.7g
脂 質	54.5g
炭水化物	333.9g
食 塩	10.0g

【1日分の適量は、主食4~7、副菜5~6、主菜3~5、牛乳・乳製品2、果物2です。】

ふくらぎの柚庵焼き



● 材 料 ● 4人分

ふくらぎ	4切れ	柚子の皮	少々
味噌	大さじ1	白ねぎ	3cm×8本
砂糖	大さじ1	大葉	4枚
柚子(絞り汁)	大さじ1/2		

- 作り方 ●
- 味噌と砂糖と柚子の絞り汁で漬けダレを作る。
 - ①にふくらぎの切り身を漬けておく。(できれば一晩)
 - グリルで漬けダレをおとしたふくらぎを焼く。一緒に3cmほどのぶつ切りにした白ねぎを素焼きにする。
 - 魚の両面が焼けたら皿に大葉を敷き、白ねぎと一緒に盛り付ける。

いとこ煮



● 材 料 ● 4人分

あずき	80g	さつま芋	80g
厚揚げ	80g	人参	100g
ごぼう	120g	だし汁	カップ3
大根	200g	醤油	大さじ1

- 作り方 ●
- 昆布のだし汁をつくる。あずきは硬めに茹でておく。
 - 大根、厚揚げは1.5cm~2cm角のさいころに、にんじんは半月か、いちよう切りにする。
 - ごぼうは1cmの輪切りにしてあくを抜き、さつまいもはやや厚めに皮をむき一口大に切る。
 - だし汁に大根、ごぼうを煮立て、さつまいも、にんじん、厚揚げを入れ、あずきを煮汁とともに加える。煮立ってきたら、調味料を加えゆっくり味を含ませる。