



朝食	ご 飯	336kcal	主食2
	みりん干し	102kcal	主食2
	青菜のおひたし	18kcal	副菜1
	なめこおろし	27kcal	副菜1
	秋なすと揚げの味噌汁	48kcal	副菜0.5
	果物 (呉羽なし)	54kcal	果物1



昼食	富山風お好み焼き (しろえび、とろろ昆布入り)	305kcal	主食1 副菜1 主菜1
	柿とかぶのサラダ	86kcal	副菜1 果物0.5
	果物 (巨峰、ゆで栗)	97kcal	果物0.5
	カフェ・オ・レ	110kcal	牛乳2



間食	いもがいもち	197kcal	副菜0.5
----	--------	---------	-------



夕食	ご 飯	336kcal	主食2
	ポークソテー	266kcal	副菜1 主菜2
	きのこソース	266kcal	副菜1 主菜2
	大根のおすわい	32kcal	副菜1
	ほうれん草のごま和え	46kcal	副菜1
	しじみの味噌汁	29kcal	

秋 休日メニュー

ポイント
休日は家族そろって楽しめるメニューを心がけ、昼食に、しろえびやとろろ昆布など富山らしい食材を用いたお好み焼きを取り入れました。このような昼食では単品になりがちですが、サラダや果物などを加えて、バランスの良い食事内容となるよう心がけています。

1日のエネルギー量は？
また、「食欲の秋」には、いつもより食べ過ぎへの注意が必要です。
ここに並んだ1日分の料理のエネルギー量は2,089kcalで、身体活動量が低い成人男性(事務職の方など)や平均的な成人女性に必要なエネルギー量※を確保しています。ご自分の日頃の食事と比べて、食事をチェックしてみてください。
※1日当たり2,200±200kcal

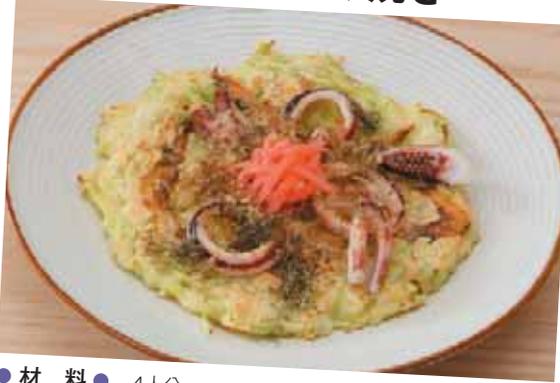
豚肉でヘルシーメニュー
夕食のポークソテーきのこソースは、価格的にも富山県産のものが入手しやすい豚肉を用いて、秋の味覚の代表格でもあるきのこ(しめじや生しいたけ)をソースの中に入れており、子どもからお年寄りまで美味しく召し上がれます。
豚肉は、トンカツなどにしがちですが、ソテーにすることで使用する油分を少なくし、高カロリーとならないよう配慮しています。また、豚肉の部位をロースからもも肉に替えることで、左記のエネルギー量を更に低く抑えることができます。

「食事バランスガイド」では？

エネルギー	2,089kcal
たんぱく質	74.3g
脂 質	49.6g
炭水化物	331.8g
食 塩	9.1g

野菜やきのこを用いた郷土料理等を充実しているため、副菜のサービング数は目標(5~6)よりやや多くなっています。

富山風お好み焼き



- 作り方 ●
- 1 ボウルに卵をときほぐし、だし汁、小麦粉、すりおろした長いもの順に加え混ぜる。
 - 2 ①にキャベツのせん切り、食べやすく切ったイカを加える。
 - 3 フライパンに油を熱し、②の生地を丸く広げ、白えび(干し)、黒とろろこんぶを乗せ、両面を焼く。
 - 4 皿に盛り、ソースとかつお節、紅生姜を飾る。

● 材 料 ● 4人分

小麦粉	160g	白海老(干し)	12尾
だし汁	カップ1	サラダ油	大さじ2
卵	1個	お好み焼きソース	大さじ4
長いも	80g	かつお節	適量
キャベツ	200g	紅しょうが	20g
イカ	1ぱい(80g)	黒とろろ昆布	適量

ポークソテーきのこソース



- 作り方 ●
- 1 豚ロース肉は軽くたたいてのばし、塩・こしょうをしておく。
 - 2 しめじは、軸を取り子房に分ける。えりんぎ、しいたけは薄く切る。赤・黄ピーマンは千切りにする。
 - 3 フライパンに油をひき①を両面こんがり焼き皿に取り出したあと、きのこ類、調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 4 皿に肉を盛り、上にきのこソースをかけ、チャービルをそえる。

● 材 料 ● 4人分

豚ロース肉	60g×4枚	赤・黄ピーマン	各20g
塩	少々	サラダ油(きのこ炒め用)	適宜
こしょう	少々	チャービル	4枝
サラダ油(肉炒め用)	大さじ1	醤油	大さじ1・1/2
しめじ	1/2パック	みりん	大さじ2/3
えりんぎ	1/2パック	酒	カップ1/3
生しいたけ	4枚	水溶き片栗粉	大さじ1