

栄養士さんの 元気 にしび

秋 献立 9

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 鶏の変わり揚げ
- (副菜) じゃがいも団子の野菜あんかけ
- (副菜) ほうれん草と焼きしいたけのおろし和え
- (おやつ) 牛乳かん



※ 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



「鶏の変わり揚げ」は衣にごまと青のりを加え、風味良く仕上げた揚げ物です。副菜の和え物は、しいたけを焼くことで風味豊かに仕上げます。具材を大根おろしとかぼす果汁などで和えることでさっぱりと食べられる一品です。

この献立の	食塩相当量は	1.9 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	137 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
594 kcal	23.1 g	12.9 g	84.4 g	155 mg	4.2 mg	1.9 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シピ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 鶏の変わり揚げ

鶏	さ	さ	身	120g	①	ささ身は筋をとり、1人3切れのそぎ切りにし、Aで下味をつける。
A	し	酒	ゆ	小さじ1	②	ブリッコーリーは小房に分け、ゆでる。
	よ	う		小さじ1	③	Bを混ぜ、青のり・ごまを加え混ぜる。
B	小	卵		1/3個	④	③にささ身を入れてからめ、170~180℃の油で揚げる。
		麦	粉	大さじ1と1/3	⑤	②・④を器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。
		水		適宜		
	青	の	り	小さじ2		
	白	ご	ま	大さじ2		
	揚	げ	油	適宜		
	ブ	ロ	ッ	40g		
	レ	モ	ン	1/4個		

(副菜) ジャがいも団子の野菜あんかけ

じ	ゃ	が	い	も	140g	①	ジャがいもは柔らかくゆでて水けをきり、再び火にかけ、水けを飛ばしてつぶす。
A	小	麦	粉	大さじ1と1/2		②	白菜とにんじんはゆでて細かく刻み、水気をきって①に混ぜる。
		塩		0.5g		③	②に小麦粉、塩を加えてよく混ぜ、2等分して団子状に丸めてゆでる。
	白		菜	60g		④	ねぎは小口切りにする。
	に	ん	じ	10g		⑤	鍋にAを入れ煮立て、沸騰したら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
	葉	ね	ぎ	4g		⑥	③を器に盛り、⑤をかけ、④のねぎを散らす。
	だ	し	汁	大さじ5			
				(75ml)			
	み	り	ん	小さじ1			
	薄	口	し	ゆ	小さじ1		
	か	た	く	粉	大さじ1/2		
		水		大さじ1			

(副菜) ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ

ほ	う	れ	ん	草	80g	①	ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
生	し	い	た	け	30g	②	しいたけは軸を除き、オーブントースターで焼いて薄く切る。
だ	い	こ	ん		80g	③	だいこんはすりおろし、水けを軽く切り、Aを混ぜあわせる。
A	か	ぼ	す	果	汁	小さじ1	
	砂			糖	小さじ1/3		
	し	よ	う	ゆ	小さじ1		
		塩			0.4g	④	①・②を合わせ、③で和える。

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
鶏の変わり揚げ	214	15.7	12.0	8.2	98	2.0	54	0.14	0.18	32	420	0.6
ジャがいも団子の野菜あんかけ	86	1.8	0.1	14.9	21	0.5	39	0.09	0.04	26	407	0.7
ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ	22	1.3	0.1	2.3	30	1.0	140	0.07	0.12	19	427	0.6
合計	594	23.1	12.9	84.4	155	4.2	233	0.37	0.36	77	1343	1.9

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重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 137 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