



朝 のメニュー

SV数(1人分)

- ③ごはん 主食2つ(SV)
- ②納豆 主菜1つ(SV)
- ①春キャベツのミモザサラダ 副菜2つ(SV)
- ④いちご 果物1つ(SV)

春キャベツのミモザサラダ

材料(4人分)

キャベツ	280g	ドレッシング	
グリーンアスパラガス	80g	油	大さじ1½
じゃがいも	120g	酢	大さじ2
コーン缶	40g	塩	小さじ1弱
卵	100g(2個)	こしょう	少々

作り方

- ①キャベツとグリーンアスパラは、熱湯で色よくゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもは、大きめのさいころに切り、ひたひたの水でゆでる。
- ③ゆで卵は、卵黄の一部を裏ごし用にとり、残りをざく切りにし、①・②コーン缶をドレッシングで和える。
- ④③を盛りつけ、裏ごしした卵の黄味をかける。

メニュー1人分

エネルギー604kcal 脂質13.5g 食塩相当量2.0g



朝 のメニュー

SV数(1人分)

- ③おにぎり 主食2つ(SV)
- ②トマトのスクランブルエッグ 副菜1つ(SV)
- ①牛乳 主菜1つ(SV)
- ④メロン 果物 1つ(SV)

トマトのスクランブルエッグ

材料(4人分)

卵	200g(4個)	トマト	280g
塩	小さじ½弱	チーズ	40g
こしょう	少々	バター	12g
牛乳	大さじ2	ゆでブロッコリー	120g

作り方

- ①トマトはざく切りに、チーズは5ミリ角に切る。
- ②卵を割りほぐし、塩・こしょう・牛乳を混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を入れ、大きくかき混ぜ少しかたまってきたら①を加え、全体を混ぜ半熟に仕上げる。
- ④皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

メニュー1人分

エネルギー683kcal 脂質20.0g 食塩相当量2.8g



朝 のメニュー

SV数(1人分)

- ごはん 主食2つ(SV)
- 厚揚げ豆腐の網焼き 副菜1つ(SV)
- なしのごま酢あえ 主菜1つ(SV)
- なしのごま酢あえ 副菜1つ(SV)
- なしのごま酢あえ 果物1つ(SV)
- 牛乳 牛乳・乳製品2つ(SV)

なしのごま酢あえ

材料(4人分)

なし(幸水・豊水)	300g	調味料	
生わかめ	20g	酢	大さじ1 1/3
きゅうり	100g(1本)	砂糖	大さじ1
いりごま	10g(小さじ2)	塩	小さじ1/3

作り方

- ①なしは太めの線切りにし、塩水につけ、ざるにあげる。
- ②きゅうりは、ななめうす切りにし塩をふって、しぼる。
- ③わかめはもどし、食べやすく切っておく。
- ④①、②、③を調味料で和える。ごまをふる。

メニュー1人分

エネルギー679kcal 脂質18.9g 食塩相当量2.6g



朝 のメニュー

SV数(1人分)

- ごはん 主食2つ(SV)
- かんぴょうの卵とじ煮(22p参照) 主菜1つ(SV)
- ゆず大根 副菜1つ(SV)
- ほうれん草のピーナツあえ 副菜1つ(SV)
- みかん 果物1つ(SV)

ゆず大根

材料(4人分)

大根	320g
ゆず	90g
塩	小さじ1弱
酢	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ2
とうがらし	1/2本

作り方

- ①大根は薄く輪切りにして塩をふり、水分をとる。
- ②ゆずは表面の皮をむき、太めのせん切りにする。
- ③酢・砂糖・輪切りにしたとうがらしを合わせておく。
- ④①と②を③の調味料で和える。

メニュー1人分

エネルギー566kcal 脂質10.3g 食塩相当量2.9g