

お惣菜の上手な選び方



1食500～600kcal程度に
上手にそろえて食べましょう！

=

副菜から1～2つ

+

主菜から1つ

+

主食から1つ



讃岐うどん
1食 270 kcal



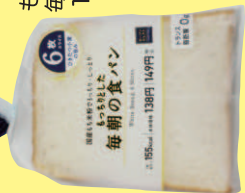
コシヒカリごはん
1食 180g
257kcal



発芽米ごはん
1食 160g
222 kcal



金しゃり
塩にぎり
198kcal



もちりとした
毎朝の食パン
1枚 155kcal



ソフトな
バターロールパン
1個 100kcal



さばの味噌煮 248kcal



子持ちししゃも 150kcal



カレイの煮付 118kcal

冷やっこ 143kcal



鶏の炭火焼 158kcal



サラダチキン
ダンドリーチキン
90kcal

ミニサラダチキン
ささみ (スモーク)
37kcal

サラダチキン
ロースト
ブラックベッパー
93kcal



鶏肉のガーリック煮 242kcal



豚ロース生姜焼 168kcal



豚汁 110kcal



春雨サラダ 89kcal



ひじき煮 62kcal



もずく 18kcal



めかぶ 10kcal



ごぼうサラダ 92kcal



五目白和え 71kcal



ミックスサラダ 31kcal



ごぼうこんにゃく 34kcal



8品目さっぱり和風サラダ 78kcal



五目白和え 71kcal

お惣菜の上手な組み合わせ方

A お魚 500kcal メニュー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
① 発芽米ごはん	222	5	1.8	47.7
② さわら西京焼き	160	12.1	10.9	3.4
③ 春雨サラダ	89	1.3	2.4	15.5
④ 味付めかぶ	10	0.5	0.2	1.6
合計	481kcal	18.9 g	15.3 g	68.2 g



ひとくちメモ

発芽米ごはんは、白米に比べて食物繊維やビタミンを多く含みます。

B お魚 600kcal メニュー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
① 発芽米ごはん	222	5	1.8	47.7
② いわし生蒸し	157	19.4	4.1	10.7
③ ごぼうサラダ	92	1.8	6.6	6.3
④ うの花	107	4.1	4.9	11.7
⑤ もずく	18	0.3	0	4.2
合計	596kcal	30.6 g	17.4 g	80.6 g



ひとくちメモ

いわし・さんま・さばなどの青魚は、血管を守るEPAを多く含みます。

C お肉 500kcal メニュー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
① 発芽米ごはん	222	5	1.8	47.7
② 鶏の炭火焼き	158	18.8	9	0.4
③ 8品目のさっぱり和風サラダ	78	5.3	2	11.7
④ ごぼうこんにやく	40	1.1	0	9.9
合計	498kcal	30.2 g	12.8 g	69.7 g



ひとくちメモ

ごぼうやこんにやくは、水溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整えます。

D お肉 600kcal メニュー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
① 発芽米ごはん	222	5	1.8	47.7
② 豚汁	110	3.9	6.7	8.5
③ 鶏肉のガーリックトマト煮	242	18.8	8	23.6
④ 五目白和え	71	5.2	2.1	7.7
合計	645kcal	32.9 g	18.6 g	87.5 g



ひとくちメモ

トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用があり、老化防止になります。