

# お惣菜の上手な選び方



主食から1つ

+



主菜から1つ

+



副菜から1~2つ

=

1食500~600kcal程度に  
上手にそろえて食べましょう!



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



ソフトな  
バターロールパン  
1個 100kcal



もちりとした  
毎朝の食パン  
1枚 155kcal



さばの味噌煮 248kcal



子持ちししゃも 150kcal



カレーの煮付  
118kcal



冷やっこ  
143kcal



サラダチキンロースト  
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  
ブラックペッパー  
93kcal



鶏肉のガーリック煮  
242kcal



豚ロース生姜焼 168kcal



鶏の炭火焼 158kcal



豚汁 110kcal



春雨サラダ 89kcal



ひじき煮 62kcal



もずく  
18kcal



うの花 107kcal



8品目さっぱり和風サラダ 78kcal



ごぼうこんにやく 34kcal



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

# お惣菜の上手な組み合わせ方

## A お魚 500kcal メニュー

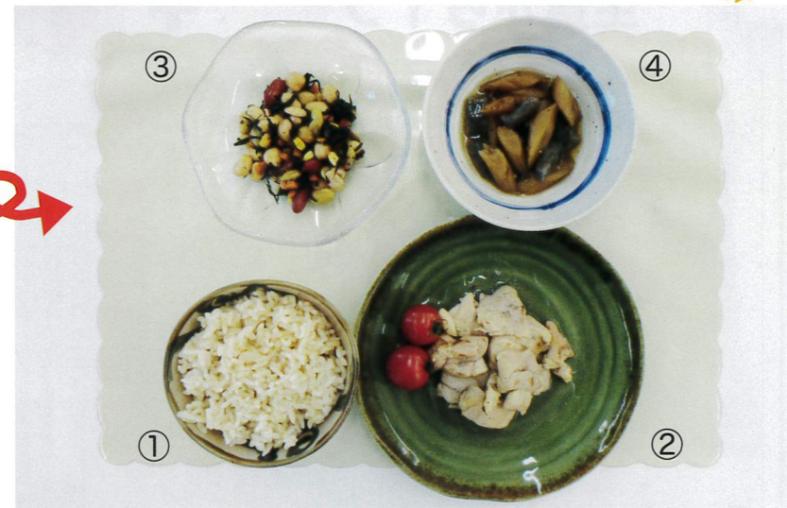


### 💡ひとくちメモ

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。

	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

## C お肉 500kcal メニュー



### 💡ひとくちメモ

さぼろやこんにゃくは、水溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整えます。

	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 さぼろこんにゃく	40	1.1	0	9.9
合計	498kcal	30.2 g	12.8 g	69.7 g

## B お魚 600kcal メニュー



### 💡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。

	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 いわし生姜煮	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

## D お肉 600kcal メニュー



### 💡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。

	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