

バランスの良い食事☆お弁当献立例

献立紹介①

♪人参サラダのサンドイッチ
チーズとゆで卵のサンドイッチ
アスパラと鶏肉のカレーソテー
プチトマト
オレンジ

つ (SV)				
主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1	1	0.5		
1		0.5	0.5	
	0.5	1		
	0.5			1
計	2	2	0.5	1

♪人参サラダのサンドイッチ

材料(2人分)	1人分145kcal
8枚切り食パン	2枚
人参	1/2本(100g)
オリーブ油	小さじ1
ツナ缶	1/2缶
ミックスナッツ (塩分無添加)	大さじ1
好みでレーズン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
レモン汁	大さじ1/2

作り方

- 人参は千切りにしておく
- ミックスナッツは包丁で細かく刻んでおく
- ①フライパンでミックスナッツを乾煎りしボールに入れておく
- ②同じフライパンにオリーブ油を入れて、人参を炒め、ツナ缶も入れ、火を通す
- ③人参の粗熱が取れたら、①のボールに入れる
- ④マヨネーズ、粒マスタードを入れ混ぜ合わせる
- ⑤塩・コショウで味を調える
- ⑥パンにたっぷり挟んで出来上がり♪

献立紹介②

白ごはん (わかめ・ゴマ)
豚モモ肉のネギソース焼き
舞茸・ポテトのバターソテー
キャベツの昆布和え
インゲンと人参のきんぴら
キウイ

つ (SV)				
主食	副菜	主菜	乳製品	果物
2		2		
	0.5			
	0.5			
	1			1
計	2	2	0	1

献立紹介③

白ごはん (わかめ・ゴマ)
鶏胸肉の塩麹焼き
目玉焼き1/2
しめじとインゲンのピリ辛煮
焼きナス (ポン酢かけ)
バナナ

つ (SV)				
主食	副菜	主菜	乳製品	果物
2		1.5		
		0.5		
	1			
	1			1
計	2	2	0	1