

	朝食	昼食	夕食	合計
月	ごはん オススメ! 擬製豆腐 春菊のわさび和え	バターライス 鮭といんげんのオープン焼き レタスのイタリアンサラダ パインのせミルクプリン	ささみと野沢菜の ジェノベーゼ風パスタ きのこのコンソメスープ セロリとラディッシュのピクルス	1827kcal 塩分 7.4g
	564kcal 塩分1.5g	714kcal 塩分2.5g	549kcal 塩分3.4g	
火	ごはん いわしの香味みそ焼き 水菜のお浸し 煮りんご	ロールパン カリフラワーのポターージュ 大豆のチリコンカン 芽キャベツのガーリック蒸し	ごはん 牛肉とパプリカの中華煮 白菜のピリ辛だれがけ	1786kcal 塩分 7.4g
	616kcal 塩分2.0g	617kcal 塩分3.3g	553kcal 塩分2.1g	
水	卵とエビのオープンサンド ブロッコリーのフレンチサラダ カフェラテ	ごはん あじと長ねぎの柚子胡椒焼き ほうれん草のごまよごし 柿	雑穀ごはん 根菜の味噌汁 鶏の竜田揚げ サラダ菜添え	1769kcal 塩分 7.4g
	501kcal 塩分2.6g	582kcal 塩分2.3g	686kcal 塩分2.5g	
木	ごはん 三つ葉と車麩のすまし汁 厚揚げと豆苗の甘辛照り焼き 小松菜とれんこんのゆかりまぶし	ライ麦パン オリーブオイル アスパラの牛肉巻き しめじと貝割れのレモンだれ 洋梨のスムージー	ごはん さば缶とキャベツの生姜蒸し なすの梅和え	1757kcal 塩分 7.4g
	591kcal 塩分2.9g	622kcal 塩分2.6g	544kcal 塩分1.9g	
金	納豆ごはん いかとごぼうの出汁煮 かぶの甘酢漬け キウイフルーツ	ごはん オススメ! かれのい唐揚げ~四川風だれ~ もやしときくらげの中華和え 杏仁豆腐	豚肉入りけんちんそば たたききゅうり	1844kcal 塩分 7.2g
	551kcal 塩分2.7g	757kcal 塩分1.6g	536kcal 塩分2.9g	
土	ごはん さわらとルッコラのバジル焼き ブロッコリーのマスタード和え オレンジコンポート	ぶどうパン 白菜のミルクスープ 牛肉とかぼちゃの白ワイン蒸し ヤングコーンのオーロラソース	ごはん 鶏肉と玉ねぎの煮物 青梗菜のぬた	1823kcal 塩分 7.4g
	633kcal 塩分2.0g	636kcal 塩分3.3g	553kcal 塩分2.1g	
日	くるみパン 豚肉のレンジトマト煮 ピーマンのグリル はちみつヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ	ごはん 里芋とにんじんの粕汁 まぐろとはまちの刺身 大根の酢の物	1782kcal 塩分 7.2g
	558kcal 塩分2.2g	667kcal 塩分2.5g	557kcal 塩分2.5g	

材料(3人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
卵	3個
干しいたけ	3個(6g)
干しいたけの戻し汁	大さじ3
にんじん	3cm(30g)
ごぼう	1/3本(50g)
丸美屋 混ぜ込みわかめ	おかか 大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2

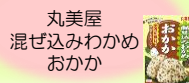
作り方

- 豆腐は水切りをし、ボウルに入れる。
- にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
- 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
戻し汁は大さじ2杯分取っておく。
- フライパンに1/3量のサラダ油を熱し、
②、干し椎茸を炒め、粗熱を取る。
- ①に溶き卵、戻し汁、④、ふりかけを加え、豆腐を崩しながら混ぜる。
- 卵焼き器に残りのサラダ油を熱し、
⑤を流し込み、弱火で蓋をして焼く。
火が通ったら裏返してさらに焼き、
食べやすい大きさに切る。



1人分237kcal
塩分0.8g

使った商品はこちら!



減塩のポイント

ふりかけと干しいたけの旨味の相乗効果で少ない塩分でもおいしく感じられます

かれのい唐揚げ~四川風だれ~

材料(2人分)

かれのい	2切(160g)
酒	小さじ2
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量
長ねぎ	1本(100g)
桃屋のしびれと辛さが A かつり効いた麻辣香油	大さじ1と1/2(30g)
酢	大さじ1

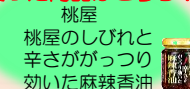
作り方

- かれのいは酒をふり、5分おく。
- 水気をふき取り、小麦粉をまぶして170℃の揚げ油で揚げる。
- 長ねぎはみじん切りにし、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③とAを混ぜ合わせる。
- 皿に②を盛り、④をかける。



1人分294kcal
塩分0.8g

使った商品はこちら!



減塩のポイント

しびれと辛さがあるご飯のお供をソースにアレンジし、少ない塩分でもしっかり味を感じられます