

フレイル予防のために
10の食品群から
まんべんなく摂取
するよう心がけよう

さあにぎやか(に) いただく弁当



*「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が作成したものです

	献立名	材料	分量 (4人分)	作り方
主食	ツナの炊き込みご飯	精白米 ツナ缶(油漬) にんじん しょうゆ 酒 みりん 水	300 g 70 g 40 g 6 g 15 g 12 g 目盛りに合わせる	2合 小さじ1 大さじ1 小さじ2
主菜	れんこんつくね	れんこん たまねぎ 鶏ひき肉 卵 パン粉 おろししょうが 食塩 かたくり粉 油 こいくちしょうゆ 酒 みりん 砂糖	80 g 80 g 200 g 25 g 12 g 8 g 0.4 g 9 g 4 g 12 g 10 g 8 g 6 g	1/2個 少々 大さじ1 小さじ1弱 小さじ2 小さじ2 小さじ1と1/2 小さじ2
副菜①	大葉チーズの卵焼き	卵 スライスチーズ 大葉 牛乳	100 g 20 g 4 g 15 g	2個 1枚 4枚 大さじ1
副菜②	野菜の梅おかか炒め	キャベツ ぶなしめじ ホールコーン ごま油 しょうゆ 梅干し かつお節	80 g 60 g 40 g 3 g 4 g 6.8 g 3 g	小さじ2/3 小さじ1弱 1粒
副菜③	長芋の磯辺焼き	ながいも 油 食塩 あおのり	120 g 4 g 0.8 g 0.8 g	小さじ1弱 ひとつまみ
副菜④	小松菜と厚揚げの ごま和え	小松菜 厚揚げ しょうゆ 砂糖 すりごま	160 g 80 g 12 g 3 g 8 g	小さじ2 小さじ1 小さじ3弱
デザート	りんご羊羹	りんご 水 粉寒天 水 砂糖 こしあん	40 g 適量 1 g 50 cc 10 g 80 g	大さじ1

* 栄養価 エネルギー 681 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 26.3 g 野菜摂取量 138 g 献立：安田女子大学 家政学部 管理栄養学科作成