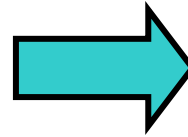


手軽に、簡単バランス食！～コンビニ活用術～

近年、コンビニ食やスーパーの惣菜、レトルト食品を利用する方が増えています。
 選び方や組み合わせ方で、バランスの良い食事を摂ることができます。

献立例 パン食



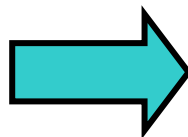
材料：	全量	使用量	カロリー	1食分の栄養成分
1. 食パン1枚 (6枚切り)	60g	60g	158kcal	カロリー 337kcal
2. サラダチキン	115g	60g	59 kcal	タンパク質 23.3g
3. ミネストローネ	210g	210g	86 kcal	脂質 5.2g
4. ほうれん草ミックスサラダ	90g	50g	10 kcal	炭水化物 47.8g
5. 青じそドレッシング	25g	25g	24 kcal	食塩 4g

ほうれん草ミックス野菜は盛り付け上、50gにしましたが、1袋(90g)を摂取しても大丈夫です。
 サラダチキンを、ミネストローネと野菜サラダに30gずつ分けて使用し、チキンも2種類の味で味わうことができます。

* パン食時は、タンパク質や野菜が不足しがちになりますので、バランスを考慮して摂取しましょう。

手軽に、簡単バランス食！～コンビニ活用術～

献立例 焼きそば



材料：	全量
1. 焼きそば	150g
2. 粉ソース	10g
3. ゆでたまご	44g
4. 肉入りカット野菜	130g
5. 彩り大根ミックスサラダ	125g
6. お茶	525ml

使用量	カロリー
150g	288kcal
10g	10 kcal
44g	64kcal
130g	65kcal
50g	12kcal
100ml	0kcal

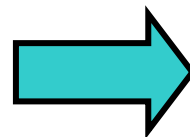
1食分の栄養成分	
カロリー	501kcal
タンパク質	18.1g
脂質	12.7g
炭水化物	76.6g
食塩	5.3g

焼きそばの野菜は、冷凍の肉入りカット野菜利用するとタンパク質も一緒に摂取できます。
ドレッシング、粉ソースを半分の使用にすると、塩分が1食3.1gになります。

* 麺類時は、野菜やタンパク質が少なくなりがちですので、バランスを考慮して摂取しましょう。

手軽に、簡単バランス食！～コンビニ活用術～

献立例 焼き魚



材料：	全量
1. ご飯	150g
2. 紅鮭の塩焼き (1切れ)	64g
3. ゴロゴロ野菜の7種具材豚汁	230g
4. ひじきに煮	70g

使用量	カロリー
150g	240kcal
64g	130kcal
230g	147kcal
70g	79kcal

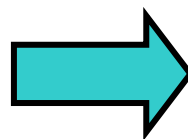
1食分の栄養成分	
カロリー	596kcal
タンパク質	27.9g
脂質	17.5g
炭水化物	76g
塩分	3.8g

ひじき煮だけでは、野菜の接種量が少ないので、具沢山の豚汁をつけました。

* 主食量を 150g としましたが、ご自身の量に合わせて摂取してください。

手軽に、簡単バランス食！～コンビニ活用術～

献立例 生姜焼き



材料：	全量
1. ご飯	150g
2. ロース生姜焼き	90g
3. キャベツ千切り	150g
4. 切干大根煮	95g
5. 青じそドレッシング	25g
6. お茶	525ml

使用量	カロリー
150g	240kcal
60g	120kcal
50g	12kcal
95g	66kcal
25g	24kcal
100ml	0kcal

1食分の栄養成分	
カロリー	462kcal
タンパク質	19.8g
脂質	9.3g
炭水化物	74g
塩分	4.2g

キャベツの千切りは盛り付け上、50gにしましたが、150g摂取しても大丈夫です。
ドレッシングを半分にすると、塩分が1食3.7gになります。
* 主食の量はご自身の量に合わせて摂取してください。

**コンビニやスーパーで惣菜を購入するときは、主菜、副菜を考慮して、野菜、タンパク質を摂取するように、
バランスを考えて購入するようにしましょう。主食量は、ご自身の量に合わせて摂取してください。**