

【主食】麦ごはん（米55g＋大麦10g）



【主菜】野菜が摂れる！チンゲン菜シューマイ

材 料	1人分(4個)
チンゲン菜	80g
豚ひき肉	30g
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	30g
しいたけ	5g
しょうが	2g
にんにく	1g
酒	5g
しょうゆ	3g
オイスターソース	1.5g
さとう	1g
ごま油	0.5g
片栗粉	3g
しお	0.1g
こしょう	少々
片栗粉(⑥で使用)	3g

A

【作り方】

- ① チンゲン菜は一枚ずつはがし、茎の部分に斜めに切り込みを入れてサッと湯がいておく。
- ② 玉ねぎ、しいたけは粗みじんにし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ しょうが、にんにくはすりおろしておく。
- ④ ボールにひき肉とAを入れ、よく練り混ぜる。(ボールに肉の脂がつくまで)
- ⑤ ④に②を加えてさっと混ぜる。
- ⑥ まな板に①を広げて軽く片栗粉を振り、⑤の肉だねを4等分して丸めてクルクルと包み込むように巻いていく。
(※茎側から巻いていくときれいに緑色が出ます)
- ⑦ 蒸し器にたっぷりの湯を沸かす。クッキングシートを敷き、その上に⑥をのせて中火で8～10分程蒸す。
(※余った小さいチンゲン菜をクッキングシート代わりに敷いてもOKです)

【副菜】海藻たっぷり腸活サラダ



材 料	1人分
棒寒天	1.5g
カットわかめ	1g
きゅうり	15g
りんご(皮付き)	10g
パプリカ赤	5g
パプリカ黄	5g
ミニトマト	20g
むきえび	15g
ヨーグルト(無脂肪無糖)	30g
マヨネーズ	5g
はちみつ	4g
レモン汁	1g
こしょう	0.05g
サラダ菜	5g

B

【作り方】

- ① 棒寒天、カットわかめは水で戻す。
戻ったら、しっかり水気を絞り棒寒天は食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩もみする。
- ③ りんご、パプリカ赤・黄は②と同じくらいの大きさに薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ④ むきえびは、ゆでておく。(大きいサイズなら半分に切る。)
- ⑤ ボールにBを合わせる。
- ⑥ ⑤に①、②、③、④を加えてさっと和える。
- ⑦ 皿にサラダ菜を敷き、⑤を高く盛り付ける。

【汁物】ほうれん草と豆もやしのとろろスープ

材 料	1人分
長いも	50g
ほうれん草	20g
豆もやし	20g
にんじん	20g
水	120g
酒	5g
鶏ガラだし	1.2g
しお	0.05g
こしょう	0.05g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいてすりおろしておく。
- ② ほうれん草、豆もやしはさっとゆで、ほうれん草は5cm程の長さに切る。
- ③ にんじんは輪切りにして花型で抜き、さっとゆでる。
- ④ 鍋に湯を沸かして②を加え、①を加えてさっと煮る。
- ⑤ 椀に④を盛り、②③を見栄えよく盛り付ける。

1人分栄養価

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
麦ごはん	231	4.1	0.7	50.3	5	0
野菜が摂れる！チンゲン菜シューマイ	185	12	9.4	11.7	93	0.9
海藻たっぷり腸活サラダ	92	4.8	4.1	10.1	70	0.5
ほうれん草と豆もやしのとろろスープ	64	2.6	1.1	10.6	30	0.8
合 計	572	23.4	15.3	82.7	197	2.2

脂質エネルギー比 24.5 %



感染症リスクに備えるには！～免疫力アップ～

感染症に感染しないためには、普段から免疫力を高めることが大切です。体の免疫機能は36.5～37.0℃くらいで最も機能が高まります。さらに、免疫細胞の60～70%は腸にあるため、日頃からしっかり『腸ケア』をしてあげることが感染症に負けないポイントになります。

腸ケア～感染症に負けないカラダ！～ 免疫力を高める4つの食事ポイント

体を温める食品

血行促進・基礎体温を上げる
ニンニク・しょうが・とうがらし・
玉ねぎ・長ネギ・香辛料など

本日の献立

しょうが・にんにく・玉ねぎ
こしょう

たんぱく質

免疫細胞の材料となる栄養素
肉・魚・卵・大豆製品

本日の献立

豚肉・鶏肉・えび

発酵食品・食物繊維

免疫に重要な腸内環境を整える
納豆・みそ・酢・ヨーグルト
きのこ類・いも類・根菜類・海藻類

本日の献立

ヨーグルト・わかめ・りんご
しいたけ・寒天・長いも・野菜

ビタミンACE

免疫機能を正常に保つ
抗酸化作用をもつ
旬野菜・緑黄色野菜など

本日の献立

チンゲン菜・レモン・パプリカ
ミニトマト・ほうれん草・にんじん

<ワンポイント> ★消化吸収を意識して、ゆっくりとよく噛んで栄養をとり入れましょう
★腸や筋肉を動かす運動をプラスして活動的な生活習慣を心がけましょう