

主食

グリル野菜の納豆キーマカレー

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 565kcal たんぱく質 17.0g 脂質9.0g
炭水化物 104.8g 食塩相当量 2.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★キーマカレー

副菜
② バナナ1/2本

主菜 ★キーマカレー

汁物 -

副菜
① コールスローサラダ

デザート・ドリンク
飲むヨーグルト

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 120g

材料（1人分）

- ご飯
 - ひきわり納豆
 - にんにく（お好みで）
 - しょうが（お好みで）
 - 玉ねぎ
 - オリーブオイル
 - ミートソース（市販レトルト2人分）
 - カレーパウダー
 - カボチャ
 - ズッキーニ
 - ミニトマト
- ご飯茶碗大盛1杯(200g)
1パック(40g)
1g
1g
1/2個(60g)
小さじ1(4g)
1/2パック(120g)
小さじ1/3(0.3g)
薄切り2切れ(30g)
薄切り2切れ(20g)
1個(10g)

作り方

- ① にんにくと生姜、玉ねぎはみじん切りにする
 - ② 鍋にオリーブオイル小さじ1と①を入れ炒め、その中にひきわり納豆を入れてさらに炒める
 - ③ ②に火が通ったら、ミートソースを加えて煮込み、カレーパウダーで風味をつける
 - ④ カボチャとズッキーニは、輪切りにして、フライパンで両面を焼く（生のカボチャはレンジで加熱しても大丈夫です）
 - ⑤ 器にごはんを盛り付け、キーマカレーをかけ、野菜をのせる
- * 野菜はお好みで自宅にあるもので、冷凍でも構いません。

メニュー提供：公益社団法人 東京都栄養士会 地域活動事業部

和風サラダ丼

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ごはん 220g
- ひじき煮（パック） 70g
- カット生野菜 70g
- サラダチキン（ほぐし） 60g
- めんつゆ（濃縮タイプ） 大さじ1/2
- ぽん酢 大さじ1/2
- すり白ごま 適量
- 刻みのり 適量

エネルギー 462kcal たんぱく質 20.0g 脂質 3.4g
炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.1g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

★和風サラダ丼
（野菜レシピ）

副菜

②

--

主菜

汁物

お味噌汁

副菜

①

青菜のからし和え

デザート・ドリンク

--

作り方

- ① ボウルにめんつゆ・ぽん酢・すり白ごま・サラダチキンを
入れて和える
- ② ごはんとひじき煮を混ぜ合わせ、器に盛る
- ③ ②の上にカット生野菜を敷き、①のサラダチキンを盛り付け、
刻みのりを飾る

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
シダックスコントラクトフードサービス株式会社

黄金うどん

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 281kcal たんぱく質 10.5g 脂質 4.3g
炭水化物 49.8g 食塩相当量 2.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

★黄金うどん
(野菜レシピ)

副菜

②

—

主菜

白身魚の甘酢あん

汁物

—

副菜

①

ほうれん草の胡麻和え

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

L

調理時間 / 15分



野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 西洋かぼちゃ(カット野菜) 50g
- レンコン(銀杏切り) 20g
- 人参(銀杏切り) 10g
- 高野豆腐(戻して短冊切り) 5g
- 油揚げ(短冊切り) 5g
- 長ねぎ(斜めスライス) 10g
- ぶなしめじ(石づきカット済) 20g
- めんつゆ(三倍濃厚) 14g
- かつお・昆布だし 150g
- うどん(ゆで) 140g

作り方

- ① うどんを茹で、ざるにあげる。
- ② うどん以外の材料をすべて鍋に入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

メニュー提供：

公益社団法人集団給食協会
富士産業株式会社

主菜

秋の野菜たっぷりシチュー

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 207kcal たんぱく質 11.4g 脂質9.4g
炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② ー

主菜 ★秋の野菜たっぷり
シチュー

汁物 ー

副菜
① ほうれん草とコーンのサ
ラダ

デザート
・ドリンク カットりんご

🕒 調理時間 / 40分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

・ 鶏肉	40g
・ かぼちゃ（生または冷凍）	40g
・ 玉ねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ しめじ	20g
・ ブロッコリー（生または冷凍）	20g
・ バター	小さじ1/2
・ 薄力粉	小さじ1
・ 牛乳	80ml
・ 水	80ml
・ コンソメ	2g
・ 塩・胡椒	少々

作り方

- ① 生のかぼちゃの場合は、電子レンジで加熱後、一口大に切る。野菜類、鶏肉は適切な大きさに切っておく。ブロッコリーは茹でておく。
- ② 鍋にバターを入れ、鶏肉と玉ねぎを炒め、薄力粉をまぶして炒める。
- ③ 牛乳、水、かぼちゃ、にんじん、コンソメ、を入れ柔らかくなるまで煮る。かぼちゃは一部潰す。ブロッコリーを加えた後、塩・胡椒で味を整える。

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科 健康栄養専攻

簡単！かぼちゃグラタン

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 452kcal たんぱく質 19g 脂質 20.1g
炭水化物 49.5g 食塩相当量 2.6g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ロールパン

副菜
② -

主菜 ★かぼちゃグラタン
(野菜レシピ)

汁物 コンソメスープ

副菜
① トマトサラダ

デザート・ドリンク
杏仁豆腐

🕒 調理時間 / 50分

🥬 野菜量 / 270g

材料（1人分）

- かぼちゃ(ミニ1個) 250g
- 鶏肉 30g
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 20g
- しめじ 10g
- 小麦粉 大さじ1
- バター 10g
- 牛乳 80ml
- 塩・コショウ 少々
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- チーズ 適量

作り方

- ① かぼちゃはラップをして、500Wのレンジで10分程度加熱した後、カボチャをスプーンなどで取り出す。種は除いておく。
- ② 薄切りにした玉ねぎ、にんじん、しめじと一口大に切った鶏肉を耐熱皿にいれ、塩コショウをした後、500Wで3分程度加熱する。鶏肉の火の通りを確認して、火が通っていなければ追加で加熱する。
- ③ ホワイトソースを作る。小麦粉とバターを耐熱ボールに入れ500Wのレンジで約1分加熱し、バターを溶かす。泡立て器でよく混ぜ、ダマができないように牛乳を少しずつ混ぜながら加える。その後、500Wのレンジで約3分程度加熱する。
- ④ ①の取り出したカボチャと②、③を混ぜ、塩コショウ、コンソメ顆粒を加える。
- ⑤ くりぬいたかぼちゃの中に④を入れ、ピザ用チーズをかけ、200℃のオーブンで10分焼く。

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

揚げナスと豚ひきのカレー炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 冷凍乱切り 揚げナス 70g
- 豚ひき肉 60g
- 味付きカレー粉 適量
- ケチャップ 適量
- サラダ油 小さじ1/2
- 季節の添え野菜 30g
(写真は ゴーヤソテーとフレッシュトマト)

エネルギー 242kcal たんぱく質 11.8g 脂質 19.5g
炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
②

主菜

★揚げナスと豚ひきの
カレー炒め(野菜レシピ)

汁物

スープ(購入)

副菜
①

★お豆兄弟のブロッコリー
のサラダ(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

カットフルーツ(購入)

作り方

- ① 冷凍の揚げナスは レンジで加熱する
- ② 季節の野菜を お好みにカットする
- ③ フライパンに油をひき、季節の野菜を炒めて取り出す
- ④ ③のフライパンで 豚ひき肉をしっかり炒める
- ⑤ 調味料で味付けし、揚げナスをからめながら、さっと炒める
- ⑥ 器に盛りつける

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業株式会社

レンジで簡単 野菜たっぷり味噌炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

- 野菜炒め用カット野菜 0.5袋(150g)
- 豚バラ薄切り肉 60g
- 液みそ 大さじ1.5杯(26g)

エネルギー 288kcal たんぱく質 12.8g 脂質 22.3g
炭水化物 11.6g 食塩相当量 2.9g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 雑穀米（パックご飯）

副菜
② —

主菜 ★味噌野菜炒め
（野菜レシピ）

汁物 —

副菜 中華風春雨サラダ
①（コンビニ購入）

デザート・ドリンク
ヨーグルト
（コンビニ購入）

作り方

- ① 耐熱容器にカット野菜をいれ、その上に豚バラ薄切り肉をあまり重ならないように並べる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ 液みそを加えて混ぜ、更にレンジで2分加熱する。

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコクトラスト

副菜

トマトと枝豆のサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 130kcal たんぱく質 13.9g 脂質3.0g
炭水化物 14.8g 食塩相当量 0.8g

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- ミニトマト 6個
- 枝豆（茹でたもの又は冷凍品） 30g
- 水煮ツナ缶 50g
- とうもろこし（茹でたもの又は缶詰又は冷凍品） 40g
- ポン酢 適量

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取った後、半分にカットする
- ②ツナは缶の水けをきっておく。とうもろこしは缶の場合は、水気をきっておく。
- ③ボールに材料を入れ、ポン酢を加えて良く和える

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 さばの塩焼き

汁物 豚汁

副菜
① ★トマトと枝豆サラダ

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

お豆兄弟とブロッコリーのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 66kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.5g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.3g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② -

主菜 ★揚げナスと豚ひきの
カレー炒め(野菜レシピ)

汁物 スープ(購入)

副菜 ① ★お豆兄弟とブロッコリー
のサラダ(野菜レシピ)

デザート・ドリンク
カットフルーツ(購入)

L 調理時間 / 5分

野菜量 / 70g

材料(1人分)

- そのまま使える冷凍ブロッコリー 1/3袋(70g)
- ゆで大豆パック 15g
- そのまま使える刻み油揚げ 5g
- 刻みのり 適量
- 和風ドレッシング(好みのドレッシング) 適量

作り方

- ① 冷凍のブロッコリーを解凍しておく
(キッチンペーパーに包み、レンジで温めると
水っぽくならず解凍できます)
- ② ゆで大豆は軽く水で洗い、水気を切る
- ③ ①②と油揚げを和える
- ④ 器に盛りつけ、刻みのりをのせ、ドレッシングをかける
★食物繊維・カルシウム・鉄分 が取れるメニューです★

メニュー提供: 公益社団法人集団給食協会
フジ産業株式会社

秋の食材のそぼろ煮

主食

主菜

副菜

汁物

L 調理時間 / 30分

野菜量 / 150g

材料（1人分）

• かぼちゃ	100g
• れんこん	50g
• 鶏ひき肉	20g
• 醤油	15g
• 酒	7g
• 砂糖	10g
• 水	150ml
• サラダ油	3g

作り方

1. かぼちゃは皮をむき、一口サイズに切り、ラップで包み柔らかくなるまで電子レンジでチンする
2. れんこんは一口サイズにきり、酢水につけておく
3. サラダ油でひき肉を炒め、火が通ったら、かぼちゃ、れんこん、調味料を入れ煮込む
4. 中火で煮込み、味がしみこんだら完成

エネルギー 193kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.6g
炭水化物 30.1g 食塩相当量 2.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜
② 納豆-

主菜 さばの味噌煮

汁物 わかめと豆腐の味噌汁

副菜
① ☆そぼろ煮

デザート・ドリンク
りんごジュース

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年

かぼちゃのみたらし餅

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

• かぼちゃ	150g
• 片栗粉	20g
• 牛乳	10mm
• バター	5g
• 醤油	15g
• 砂糖	15g
• 片栗粉	5g
• 水	50mm

エネルギー 220kcal たんぱく質 3.9g 脂質 4.7g
炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.2g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍚 主食 炊き込みご飯

🥬 副菜 ② 納豆

🍖 主菜 野菜の肉巻き

🍲 汁物 野菜スープ

🍰 副菜 ① ☆みたらし餅

🍷 デザート・ドリンク ぶどう

作り方

1. かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンする
2. 柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
3. くりぬいたかぼちゃと片栗粉、牛乳を混ぜて形を形成する
4. 赤字の調味料をフライパンで熱したれを作る
5. フライパンにバターをひき、いももちをやき、最後に④のたれを絡めて完成

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年

かぼちゃのチーズ春巻き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- かぼちゃ 100g
- クリームチーズ 40g
- 春巻きの皮 2枚
- マヨネーズ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- 塩コショウ 少々
- ゴマ油 大さじ1
- れんこん 2枚

作り方

- かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンし、柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
- くりぬいたかぼちゃにクリームチーズ、赤字の調味料を入れ混ぜる
- ③のたねを春巻きの皮で包み、ごま油で揚げ焼する
- れんこん薄切りしたものごま油で揚げ、盛り付け完成

エネルギー 402kcal たんぱく質 6.1g 脂質 34.6g
炭水化物 23.2g 食塩相当量 0.9g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② 納豆

主菜 チンジャオロース

汁物 卵スープ

副菜
① ★かぼちゃのチーズ春巻き

デザート・ドリンク
梨

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年

《おまけ》

デザート・ドリンク

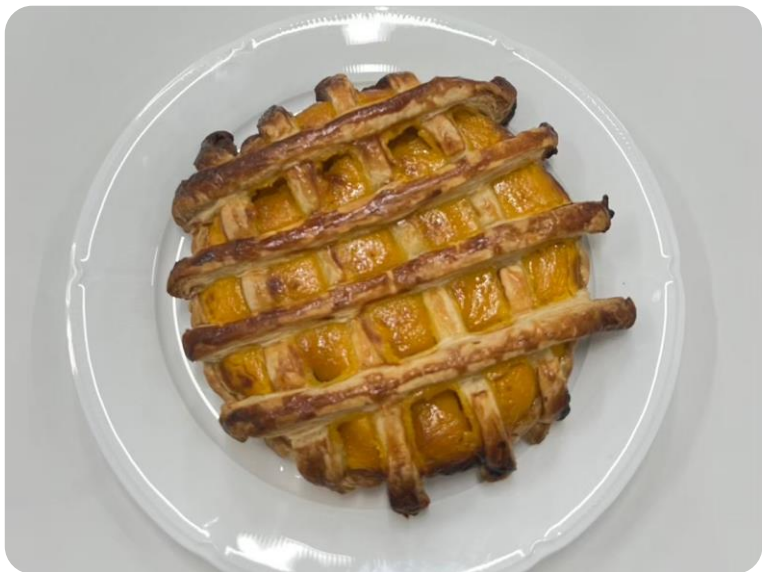
パンプキンパイ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 60分

野菜量 / 400g

材料（1人分）

- 冷凍パイシート 2枚
- かぼちゃ 400g
- 溶き卵 20g
- 砂糖 50g
- 生クリーム 50cc
- 溶き卵 25g

直径18cmタルト型使用

エネルギー 1397kcal たんぱく質 22.8g 脂質 77.3g
炭水化物 169.5g 食塩相当量 2.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 フランスパン

副菜
② ポテトサラダ

主菜 鶏肉のチーズ焼き

汁物 コンソメスープ

副菜
① ほうれんそうのバター炒め

デザート・ドリンク
★パンプキンパイ

作り方

- かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンし、柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
- くりぬいたかぼちゃと赤字の材料をミキサーにかける
- タルト型に打ち粉をし、パイシートを底につける
- ③に②をくわえる
- パイシートをきり、④に網目状につけ溶き卵をぬり、200度に余熱したオーブンで30分ほど焼く

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年