

～1日献立例 1700kcal～

朝) ピザトースト
鮭オムレツ
牛乳

昼) きのことチキンライス
ポテトサラダ
きな粉ヨーグルト

おやつ) きな粉マカロニ
ブラマンジェ

夕) コーンご飯
チーズ豆腐ハンバーグ
コンソメスープ



～栄養素～

カルシウム：606mg

たんぱく質：62.5g

亜鉛：5.8mg

ビタミンD：5.3 μ g

マグネシウム：112mg

～朝食～

手軽にカルシウム
が摂れる！



牛乳 220mg
チーズ 91mg

「ピザトースト+牛乳」

1食分

食パン	1枚
ハーフベーコン	2枚
ピザソース	大さじ1
とろけるチーズ	1枚
牛乳	200ml



①食パンにピザソースを塗り、とろけるチーズとハーフベーコンをのせて焼く。

★オーブントースターで焼くだけ！素早く作れる1品で追加トッピングにコーンやソーセージなどもおすすめです♪

「鮭オムレツ」

ビタミンD
豊富!



卵 1.1 μg
鮭フレーク 2.6 μg

1食分

卵	1個
鮭フレーク	大さじ1
牛乳	大さじ1
サラダ油	小さじ1



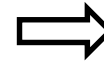
- ①卵を割り入れほぐし、鮭フレークと牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱したら、へらで形を整えながら弱い中火で焼く。

★鮭フレークの塩味でそのままでも美味しく食べられます。
お好みでケチャップをかけても。
牛乳の代わりにマヨネーズ（小さじ1）でも美味しく仕上がります◎

～昼食～



たんぱく質
豊富!



鶏もも 10.4g

「きのこチキンライス」

1食分

ご飯	100g	ケチャップ	大さじ2
しいたけ	1個	塩こしょう	少々
しめじ	20g	バター	10g
鶏もも	1/4枚		



- ①しいたけ、しめじをみじん切りにする。鶏肉は1口サイズに切る。
- ②フライパンにバターを入れ熱した後、中火で鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に焼き目がついたら、①のきのこを加える。
- ④ケチャップを入れ軽く炒めたらご飯を加えてほぐし、塩こしょうを入れ炒める。

★子供に人気なチキンライスにみじん切りにした2種類のきのこを入れました。
きのこが苦手でもチキンやケチャップの風味で美味しく食べられます。

「ポテトサラダ」

3食分

じゃがいも	2個	マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	コンソメ顆粒	大さじ1
きゅうり	1/2本	塩	小さじ1
プチトマト	2個（1食につき）		
ツナ	1缶		



- ①玉ねぎは薄切り、きゅうりは小口切りにする。
- ②①を塩もみして、しんなりしたら水洗いをして水気を切る。
ツナは油を切っておく。
- ③じゃがいもの皮をむき、小さく切ったあと水につける。
- ④じゃがいもの水気を切り、ふんわりラップをして600wで5分加熱する。
- ⑤じゃがいもを潰し、②の具材、マヨネーズ、コンソメを入れ混ぜ合わせ盛り付け時にプチトマトを添える。

★レンジで簡単に作れます。じゃがいもは「男爵いも」を使用することでホクホクした食感が味わえます◎

「きな粉ヨーグルト」

きな粉には
マグネシウムが
21mg!

ヨーグルトには
カルシウムが
120mg!

1食分

ヨーグルト	100g
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1



★混ぜるだけ！簡単ですぐできるデザート！

甘めが好きなお子さんは砂糖を増やしてもOKです◎

～おやつ～

「きな粉マカロニ」

きな粉で手軽に
マグネシウム！



	1食分	
	マカロニ（乾）	20g
A {	きな粉	大さじ1
	砂糖	大さじ1



①茹でたマカロニとAを混ぜ合わせる。



★意外かもしれませんが、きな粉砂糖とマカロニは相性抜群！
マカロニの種類を変えることで見た目も楽しむことができます◎

「ブラマンジェ」



カルシウムが
摂れる!

1食分

牛乳	80ml
コーンスターチ	7g
砂糖	8g
バニラエッセンス	少々



- ①鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②①を中火にかけ、へらで鍋底から混ぜる。
- ③クリーム状になったら火を止め、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④水で濡らした型に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

★簡単にできるフランスの冷菓です。そのまま食べても美味しいですが、フルーツやジャムと一緒に食べるのもおすすめです◎

～夕食～

「コーンご飯」

2食分

ご飯	200g	しょうゆ	大さじ2
コーン缶	1缶	酒	大さじ2
バター	10g	塩こしょう	少々



- ①フライパンにバターを入れ熱し、水気を切ったコーンを入れ中火で炒める。
- ②醤油、酒を加え軽く炒めたらご飯を加える。
- ③最後に塩こしょうを入れ、さっと混ぜたら完成。

★人参（みじん切り）やひき肉を加えるのもおすすめ♪



★コーンで簡単にできる混ぜご飯！

香ばしいバターコーンとご飯の相性が良く食べやすい1品になっています◎

「チーズ豆腐ハンバーグ」

マグネシウム
豊富！

4個分

木綿豆腐	1/2丁 (150g)	片栗粉	大さじ1
合い挽き肉	150g	塩こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個	油	小さじ1
とろけるチーズ	4枚		

「ソース」

ケチャップ	大さじ2	バター	5g
とんかつソース	大さじ2		



(1人前：2個)

- ①豆腐をキッチンペーパーで包みレンジで600w2分加熱し、水気を取る。
- ②玉ねぎをみじん切りにしてレンジで600w1分加熱する。
- ③ボウルに①②、ひき肉、片栗粉、塩こしょうを入れて混ぜ、こねたあと形を作る。
- ④フライパンに油を入れ熱したら、中火で2分焼く。
- ⑤ひっくり返し蓋をして弱火で7分焼き、とろけるチーズをのせて1分焼く。
- ⑥ハンバーグを焼いたフライパンに「ソース」の材料を入れ、弱火で煮詰める。

★マグネシウムが多い豆腐とチーズハンバーグを組み合わせてみました！
苦手な食材もみじん切りにして入れたら食べてくれるかも？

「コンソメスープ」

2杯分

- 水 400cc
- ソーセージ 4本
- キャベツ 3枚
- 人参 1/2個
- コンソメ 小さじ2



- ①ソーセージは輪切り、人参はいちょう切り、キャベツは一口大に切る。
- ②鍋に水を入れ、コンソメを入れる。
- ③人参を入れ沸騰させた後、5-6分茹でる。
- ④ソーセージ、キャベツを加えて3分茹でる。



★野菜がたっぷりとれる1品です。玉ねぎ（1/2個）やトマト（1個）なども相性いいです！ソーセージの代用としてベーコンもおすすすめです◎