

# おなかにおはよう 朝ごはん



本日のメニュー ホットロールパン・豆入りトマトスープ・ミルクティ・メロン

## 材料（1人分）

### ホットロールパン

ロールパン 3個, マーガリン 小さじ 1  
 サラダ菜 3枚, キュウリ 1/4本  
 トマトうす切り 3枚

### 豆入りトマトスープ

トマトジュース 小1缶  
 ミックスベジタブル 50g  
 水煮大豆 50g  
 サラダ油 小さじ 1/2  
 固形ブイヨン 1/4個

### ミルクティ

牛乳 1杯

### 果物 メロン

## 作り方

### ロールパン

- 1 パンに切り目を入れマーガリンを塗りトースターで焼く。
- 2 サラダ菜、キュウリ、トマトを挟む。

### 豆入りトマトスープ

- 1 鍋にサラダ油を熱し、水煮大豆・ミックスベジタブルを中火で炒める。
- 2 にトマトジュースを入れ5分ほど煮込む。
- 3 を器に盛り、ミルクをまわしかけ、パセリを散らす。

## 栄養価計算

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ホットロールパン	325kcal	9.7g	11.4g	46.2g	1.1g
豆入りトマトスープ	160kcal	9.4g	6g	18.9g	1.9g
ミルクティ	81kcal	4g	4.6g	5.8g	0.1g
メロン（1/6個）	11kcal	0.3g	0g	2.6g	0g
合計	577kcal	23.4g	22.0g	73.5g	3.1g

# 健康は早寝、早起き、朝ごはん！



本日のメニュー 和風ピザパン・豆腐とレタスのコーンスープ・りんご・ミニトマト

## 材料（1人分）

### 和風ピザパン

食パン 4枚切り 1枚, ピーマン 1/4個  
乾燥わかめ 小さじ1, 削り節 1/4パック  
スライスチーズ1枚, マーガリン小さじ1  
しょうゆ小さじ 1/3

### 豆腐とレタスのコーンスープ

絹ごし豆腐 70g  
コーン缶（クリームタイプ）40g  
レタス2枚, 固形ブイヨン 1/4個  
低脂肪乳 1/4カップ  
塩・こしょう 少々

りんご 1/3個

ミニトマト 3個

## 作り方

### 和風ピザパン

下準備 わかめ 水につけて戻す  
ピーマン 輪切り

- 1 わかめ、削り節、しょうゆを混ぜ合わせる
- 2 食パンにマーガリンを塗り をのせる。更にピーマン、チーズをのせ、オーブントースタでチーズが溶けるまで焼く。

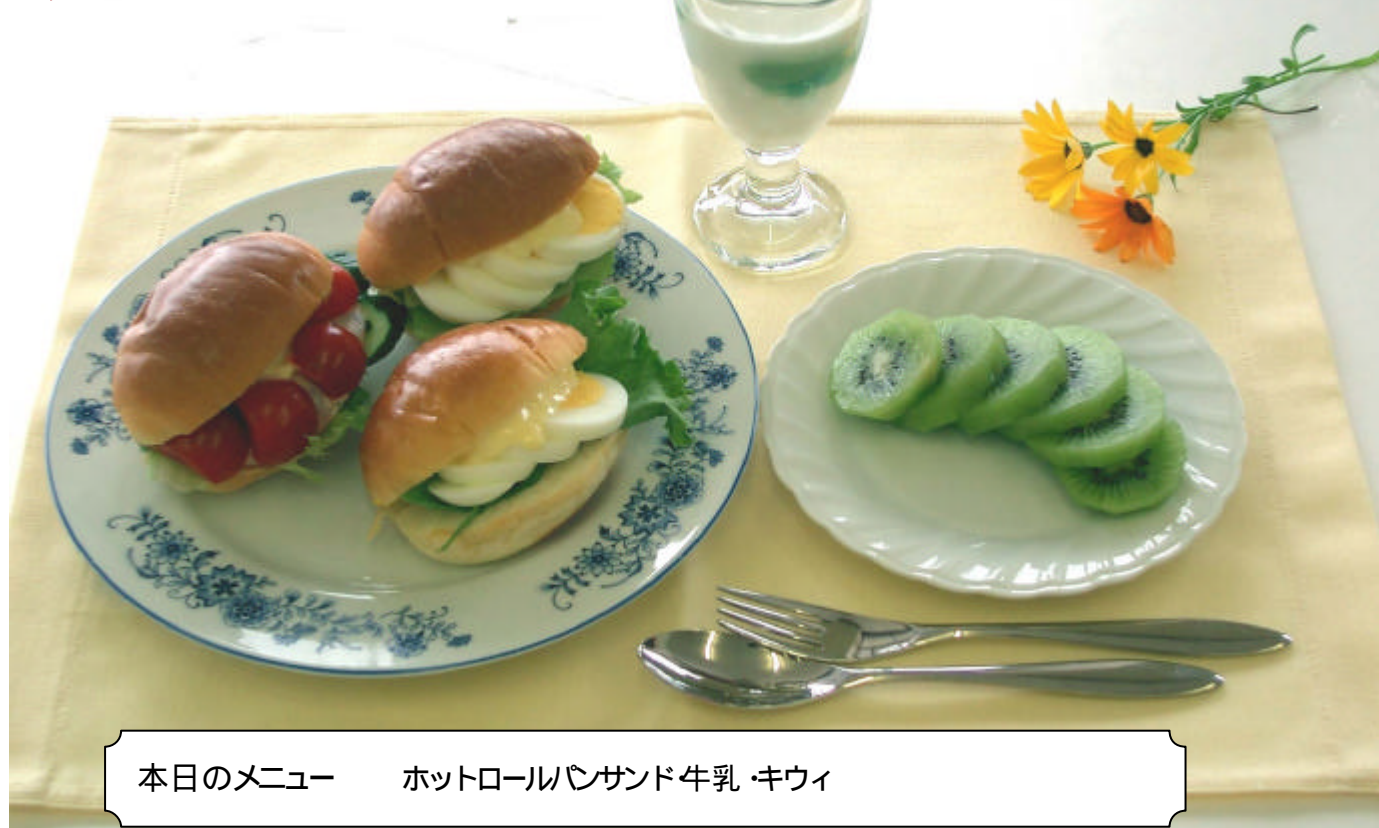
### 豆腐とレタスのコーンスープ

- 1 鍋にブイヨンと水120ccを煮立て、レタスとコーン缶を加え、2～3分煮る。
- 2 塩こしょうで調味し、豆腐をスプーンですくって加え、火を通して牛乳を加えひと煮立ちさせてできあがり。

## 栄養価計算

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
和風ピザパン	342kcal	13.9g	12.5g	43g	2.1g
豆腐とレタスのコーンスープ	102kcal	6.3g	2.9g	12.9g	1.8g
ミニトマト	9kcal	0.3g	0g	2.2g	0g
果物	38kcal	0.1g	0.1g	10.2g	0g
合計	491kcal	20.6g	15.5g	68.3g	3.9g

# 朝ごはん ごはんもえがおも ほっかほか



本日のメニュー ホットロールパンサンド牛乳・キウイ

## 材料（1人分）

### ホットロールパンサンド

ロールパン 3個, 卵 1個  
ミニトマト 2個, きゅうり 10g  
レタス 1枚, ロースハム 1/2枚  
マヨネーズ 小さじ2

牛乳 180cc

果物 キウイ

## 作り方

### ホットロールパンサンド

下準備 卵はゆでて 輪切りにする  
トマトは半分に切る  
きゅうりは薄切り

- 1 ロールパンに切り込みを入れてレタスを挟む
- 2 2個にはゆで卵を、残りの1個にはトマト、きゅうり、ハムをはさむ
- 3 上からマヨネーズをかけてトースターで焼く。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ホットロールパンサンド	445kcal	17.5g	20.7g	46.7g	1.7g
牛乳	121kcal	5.9g	6.8g	8.6g	0.2g
キウイ	42kcal	0.8g	0.1g	10.8g	0g
合計	608kcal	24.2g	27.6g	66.1g	1.9g

鳥取県

# おなかにおはよう 朝ごはん



本日のメニュー サンドイッチロール・かぼちゃのヨーグルトサラダ 牛乳

## 材料（1人分）

### サンドイッチロール

- サンドイッチ食パン 3枚
- いちごジャム 大さじ1
- マーガリン 小さじ1
- 卵 1/2個 油 小さじ1/2

### かぼちゃのヨーグルトサラダ

- 西洋かぼちゃ 80g
- 塩 少々
- プレーンヨーグルト(無糖)50g
- ブルーベリージャム 10g
- シナモンパウダー 少々

牛乳 200cc

## 作り方

### サンドイッチロール

- 1枚にいちごジャムをぬり、巻く。
- 1枚にマーガリンをぬり、巻く。
- 1枚には炒り卵を作りはさみ巻く。

### かぼちゃのヨーグルトサラダ

- 1 かぼちゃは、種、わた、皮を除いた後、水にくぐらせてラップに軽くくるみ、電子レンジで3分加熱する。更に上下を返して更に3分加熱する。熱いうちにラップの上からタオルをかぶせ手で粗くもみつぶし、ボウルにあけて(塩)こしょうで調味して、さます。
- 2 を器に盛りヨーグルト、ジャムをかけ好みでシナモンパウダーを振る。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
サンドイッチロール	249kcal	7.4g	9.8g	31.8g	0.7g
かぼちゃのヨーグルトサラダ	122kcal	3.4g	1.8g	23.3g	0.1g
牛乳	141kcal	6.9g	8.0g	10.1g	0.2g
合計	512kcal	17.7g	19.6g	65.2g	1.0g

鳥取県

# いちにちのげんきのはじまりあさごはん



本日のメニュー 変わりトースト野菜スープ・メロン

## 材料（1人分）

### 変わりトースト

- 食パン 6枚切り 1枚半
- マヨネーズ 小さじ1
- スイートコーン 大さじ2
- まぐろフレーク 大さじ2
- パセリ 少々, バター小さじ1
- ピザ用チーズ 大さじ2

### 野菜スープ

- キャベツ 葉1枚
- たまねぎ 小 1/10個
- にんじん 1cm, セロリー 3cm
- ベーコン 長さ10cm
- スープ 180cc
- 塩こしょう 少々

### メロン 1/6個

## 作り方

### 変わりトースト

- 1 食パンを半分に切る。1枚にバターを塗り、チーズをのせる。
- 2 もう1枚の食パンには、マヨネーズ、ツナ缶、スイートコーンを混ぜたものをのせる
- 3 オーブントースターで端に焦げ色がつくまで焼く。

### 野菜スープ

下準備 材料を全てせん切りにする

- 1 鍋にスープ、野菜、ベーコンを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 2 塩・こしょうで調味する。

栄養価計算	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
変わりトースト	477kcal	21.7g	20.4g	50.8g	3.0g
野菜スープ	38kcal	2.4g	1.3g	4.7g	1.2g
メロン	11kcal	0.3g	0g	2.6g	0g
合計	526kcal	24.4g	21.7g	58.1g	4.2g

鳥取県