

# WEEKLY PLANNING

## 甘いものを手放すための1週間の献立

--	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
Monday	もち麦ご飯 温泉卵 しらす納豆 具沢山味噌汁 柿	もち麦ご飯 さばの塩焼き 小松菜とあげの 煮びたし	豚肉の しゃぶしゃぶ鍋 締めは卵雑炊
Tuesday	ライ麦パン 鶏ハム アボカド かぼちゃスープ	🍷ビビンバ 温泉卵のつけ 柿 牛肉、もやし、小松 菜、ニンジン	もち麦ご飯 ひじきの五目煮 牡蠣の豆乳スープ
Wednesday	もち麦ご飯 あおさ入り卵焼き 温奴 具沢山味噌汁	🍷オートミールの お好み焼き 前日ひじきの残り キウイ	もち麦ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草ときのこの 和え物 味噌汁
Thursday	🍷雑穀パンのエビと アボカドのトースト 温野菜サラダ ゆで卵 りんご	もち麦ご飯 鯖缶カレー ブロッコリー等 温野菜サラダ残り	豆乳鍋 豚肉、豆腐、ねぎ等 締めはうどん

# WEEKLY PLANNING

## 甘いものを手放すための1週間の献立

--	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
Friday	もち麦ご飯 ゆで卵 ブロッコリーの しらす和え 具沢山味噌汁	 十割かけそば  とろろ、卵、おくら、 わかめ等	もち麦ご飯 ポトフ  鶏手羽、キャベツ、ニ ンジン、玉ねぎ等
Saturday	ポトフの残り 洋風おじや 卵やチーズをプラス キウイ	もち麦ご飯 豚ひれ肉のソテー ブロッコリー 具沢山味噌汁	 蒸し野菜とチキンの カマンベールフォンデュ  ミネストローネ
Sunday	全粒粉パンの しらすバジルトースト ミネストローネ残り キウイ	 オートミールの ラップサンド   クラムチャウダー	もち麦ご飯 鮭ときのこと お芋のホイル焼き ほうれん草のお浸し あさりのお吸い物

※  はレシピのあるメニューです！

参考までに、すべて違うメニューで構成しましたが、朝ごはんは固定で毎日同じメニューでも問題ありません。丼メニューのときは、ご飯の盛りすぎに注意です！

ポイントは、

- ・ 毎日朝かお昼に果物をつける(ビタミン補給)
- ・ 毎食たんぱく質を食べる
- ・ 毎食もち麦ご飯や雑穀パンなど主食をつける(食物繊維)
- ・ 牡蠣、あさり、牛肉を取り入れる(鉄・亜鉛)

週単位で栄養を意識すると、無理なく整います。

# RECIPE

## 7つの献立レシピ

### 1 ビビンバ



570KCAL

P 30G

F 20G

C 60G

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

#### 【材料】1人分

もち麦ご飯 150G

牛こま切れ肉 80G

#### ▽調味料

醤油 小さじ1

コチュジャン 小さじ1

みりん 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

もやし 50G

にんじん 50G

小松菜 50G

#### ▽調味料

お酢 各小さじ1

砂糖 各小さじ1/2

塩 各ひとつまみ

ごま

温泉卵 1個

#### 【作り方】

1. 牛肉を炒めて調味料で味付けする  
(一般より薄味です！お好みで調整してください)
2. にんじんは太めの千切り、小松菜は食べやすくカット
3. 野菜をそれぞれゆでて柔らかくし、調味料とごまで和える
4. もち麦ごはんには野菜、お肉を盛りつける  
トップに温泉卵を割って完成

## 2 オートミールのお好み焼き



トッピングなし  
355KCAL  
P 29.4G  
F 14.5G  
C 26.6G

### 【材料】1人分

#### ▽生地

オートミール 30G  
出汁 120cc

#### ▽具材

卵 1個  
キャベツ 100G  
サクラエビ あれば適量  
豚もも肉 50G  
エビ、いかなどお好みで

#### ▽トッピング

ソースかポン酢  
マヨネーズはお好みで  
鰹節とあおさ粉

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

### 【作り方】

1. 生地を材料を混ぜて600Wの電子レンジで1分加熱
2. よく混ぜて豚もも肉以外の具材を加え混ぜる
3. フライパンに少量油を敷き(分量外)2. を流す
4. 上面に豚肉を並べ、弱火で4分ふたをして焼く
5. 焼き目が付いたらひっくり返してさらに4分焼く
6. 豚肉がカリッとしたらお皿に盛りつけ、トッピングする

※ソースやマヨネーズをたっぷりかけると糖質、脂質ともに大きく上昇します。

おすすめは、ソースよりポン酢に一味や、おろしポン酢です♪

### 3 雑穀パンとエビのアボカドトースト



【材料】1人分  
雑穀パン 1枚  
えび 50G  
アボカド 1/4個(レモン)  
チーズ 10~20G  
ブロッコリー 適量

280KCAL  
P 18G  
F 12G  
C 27G

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

#### 【作り方】

1. エビを塩もみしてさっとゆでる
2. アボカドはレモンを少しかけてつぶす
3. ブロッコリーは軽く塩ゆでする
4. パンにアボカドを塗って、エビ・ブロッコリー・チーズをトッピングする
5. チーズが溶けるまでトースターで焼いたら完成

※朝食にこれだけではカロリー不足なので、ボリュームのある副菜をつけるのがおすすめです♪  
温野菜サラダにはジャガイモやニンジン、ピーマンなどでビタミン補給を！

## 4 十割とろろそば



535KCAL

P 34G

F 11G

C 79G

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

【材料】1人分  
十割そば 100G  
長いも 50G  
鶏ささみ(塩麴漬け) 50G  
半熟卵(温泉卵でも) 1個  
おくら 2本  
みょうが 1個  
しそ 1枚  
めんつゆ 希釈して150cc  
梅 お好みで

### 【作り方】

1. 長芋はすりおろすかたたいてとろろにする
2. ささみとおくらはゆでて食べやすくカット
3. 表示通りにそばをゆでて水で締める
4. そばにあたためためんつゆをかけてトッピングする

※ボリュームたっぷりなので、そばは80Gくらいでも満足感があるかもしれません。

夏は冷たくしてもおいしいですよ！

## 5 蒸し野菜とチキンのカマンベールフォンデュ



一人分  
550KCAL  
P 38G  
F 37G  
C 16G

【材料】2人分	
カマンベールチーズ	1個
ささみ(塩麴漬け)	160G
じゃがいも	100G
にんじん	100G
れんこん	100G
きのこ	100G
ブロッコリー	60G
パプリカ	60G

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

### 【作り方】

1. 野菜類とささみは一口大にカットする
2. 蒸籠や蒸し器の真ん中に十字に切り込みを入れたカマンベールを置く
3. チーズの周りにブロッコリーとパプリカ以外を並べる
4. 強火で15分蒸す
5. 残り5分で残りの野菜を入れる

※カマンベールなので脂質は高めです。

気になる方はチーズの種類を変えるか、量を控えめにしてください。

## 6 オートミールのラップサンド



260KCAL

P 22G

F 10G

C 24G

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

【材料】1人分

▽生地

オートミール 30G  
(インスタントタイプ)  
水 60cc

▽具材

サラダ菜 1～2枚  
サラダチキン 50G  
スライスチーズ 1枚  
トマト スライス1枚  
粒マスタード

その他、お好きな具材

【作り方】

1. オートミールと水を耐熱容器に入れて電子レンジ  
600Wで1分加熱
2. よくこねてオーブンシートに挟んで丸く伸ばす
3. 中火～弱火のフライパンでシートごと両面焼く  
自然にはがれたらシートをはずす(全部で7～8分)
4. 具材の準備をする  
サラダ菜は洗い、トマトとチキンはスライスか角切り
5. 生地にチーズをのせ、マスタードを塗り、具材を巻く

※具沢山クラムチャウダーで栄養バランスが整います♪

## 7 クラムチャウダー



一人分  
190KCAL  
P 10G  
F 8G  
C 18G

【材料】2人分	
あさり水煮缶	1個
じゃがいも	1個
にんじん	半分
玉ねぎ	半分
コンソメキューブ	1個
水	150cc
無調整豆乳	200ml
オリーブオイル	小さじ1
塩コショウ	適量

栄養計算は使う素材によって変動します。  
参考程度にご覧ください。

### 【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを軽く炒める
2. あさり缶の汁と水、コンソメを加えて5～6分ほど煮る
3. 火を弱めて豆乳とあさりを加え、沸騰直前まで温める

※あさりの缶詰で鉄分が強化されます！

ビタミンCと一緒に取ると吸収がUPするので、  
ラップサンドでトマトやパプリカなど巻いてください♪

## ごあいさつ

動画をご覧いただきありがとうございます！  
献立表とレシピもお役に立てただけると幸いです。

感想やご質問は、ぜひ公式LINEにお送りください。  
すべて目を通して返信させていただきます。

今後も食と健康にまつわる情報発信を続けていきますので  
またぜひご覧ください！

今後ともどうぞよろしくお願いたします😊

食事栄養アドバイザー 小西 麻衣



※本資料の内容の著作権は作成者に帰属します。無断での転載、複製、再配布は固くお断りいたします。