

元気な1日のスタートに!!

グッド
GOOD
バランス 朝食メニュー



エネルギー(1人分)

521 kcal

塩分(1人分)

2.3 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

ハムの代わりに、
マヨネーズと相性のよい
ツナを使っても
おいしく出来ます!

材料(4人分)

【エッグマヨトースト】

- トッパリユ やわらか仕込み(6枚切) …… 4枚
- キャベツ(千切り) …… 3枚(240g)
- たまねぎ(薄切り) …… 1/6個(30g)
- ハム …… 8枚
- 卵 …… 4個
- マーガリン …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4
- マヨネーズ …… 大さじ3

【豆と野菜のサラダ】

- ベビーリーフ …… 30g
- レタス …… 40g
- ミニトマト(半分に切る) …… 4個
- ミックスビーンズ …… 50g
- オリーブオイル …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々

【その他】

- キウイフルーツ(2等分する) …… 2個
- オレンジジュース …… 4カップ(800ml)

作り方

【エッグマヨトースト】

- ① キャベツ・たまねぎに塩を振り、手で10秒ほどもみ、さっと水で洗って、水気を切る。
- ② パンにマーガリンを塗り、ハムを2枚置き、①を中央にくぼませて盛り、そこに卵を1個割り入れる。
- ③ マヨネーズを適量かけてオーブントースターで約3分焼く。

【豆と野菜のサラダ】

ボウルに具材を入れて混ぜ合わせ、オリーブオイル・塩・こしょうを振って和える。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.0

♥2群0.4

合計

♣3群1.9

♦4群3.2

6.5点

weekly FoodNote 混ぜ込みおにぎりとスープ春雨

元気な1日のスタートに!!

GOOD バランス 朝食メニュー



エネルギー(1人分) **430 kcal**
塩分(1人分) **4.1 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
おにぎりには
しらすやちりめんなど、
いろいろな具材を
混ぜ込んで楽しみましょう。

材料(4人分)

【混ぜ込みおにぎり】

- トップバリュ ごはん
新潟県産 コシヒカリ
……………3パック(540g)
- トップバリュ 焼鮭ほくし身
……………大さじ4
- プロセスチーズ(さいの目切り)
……………60g
- 大葉(千切り)……………4枚
- 塩……………小さじ1/3
- トップバリュ いろごま白
……………大さじ1

【スープ春雨】

- トップバリュ
カップ入りスープ春雨
ワンタン入り鶏がら風味
……………4個

【その他】

- つぼ漬け……………12g
- しば漬け……………16g
- さくらんぼ……………20個

作り方

【混ぜ込みおにぎり】

ボウルに温めたごはん・他の具材すべてを
混ぜ合わせ、お好みの形ににぎる。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.6	♥2群0.1	合計 4.2点
	♣3群0.3	♦4群3.2	

Cooking by **TOPVALU**



エネルギー(1人分)

359 kcal

塩分(1人分)

1.9 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

【焼豚サラダ丼】

- トッパリュ 切落し焼豚 …………… 1パック(130g)
- トッパリュ 7品目のサラダ 3種リーフと彩り野菜 …… 1袋
- トッパリュ ごはん 新潟県産コシヒカリ …… 3パック(540g)
- トッパリュ 青じそノンオイル …………… 大さじ2+小さじ4
- トッパリュ いらごま 白 …………… 大さじ1
- トッパリュ しょうが …………… 小さじ1・1/2

【バナナヨーグルト】

- トッパリュ グリーンアイ バナナ(厚さ5mmの輪切り) …… 2本
- トッパリュ プロバイオティクスプレーンヨーグルト …… 100g
- トッパリュ はちみつ …………… 小さじ1

【その他】

- トッパリュ ベストプライス 緑茶ティーバッグ …… 4袋

作り方

【焼豚サラダ丼】

- ① ボウルに温めたごはんを入れ青じそノンオイル 大さじ2を混ぜ合わせ、4つの丼に均等に盛る。
- ② ①のそれぞれに焼豚・7品目のサラダをのせ、いらごま・青じそノンオイル小さじ1ずつをかけ、しょうがを添える。

【バナナヨーグルト】

ヨーグルトに、はちみつを混ぜて器に盛ったバナナにかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.2

♥2群0.5

合計

♣3群1.1

♦4群3.2

5.0点