

パスティ Nagasaki
監修！

ながさき けんみん 健味 弁当 レシピ集

管 理栄養士

・栄養士 (パスティNagasaki)
による
メニュー監修！

8 種類の
お弁当レシピ
を掲載！

な がさき
健味んメニュー
の基準を達成！

栄 養価は
日本食品標準
成分表により
算出！

基 準の範囲で
好きなおかずに
組み替え自由！

ながさき健味ん弁当レシピ集について

【ながさき健味ん弁当】とは、長崎県民の食生活の課題解決を目指して考案された「ながさき健味んメニュー」の基準を満たすお弁当のことです。

一食で主食・主菜・副菜が揃いながら、野菜がたっぷり、塩分も控えめのため、日頃の食生活が気になる方はもちろん、いつまでも健康でいたい方にもおすすめしたいお弁当です。

このレシピ集には、人気のおかずを中心に組み合わせた8種類のお弁当レシピを掲載しています。日本食品標準成分表2020年版（八訂）により算出した栄養価は、一食分としてだけでなく単品のおかずごとに掲載していますので、基準に合うようにおかずを組み替えることも可能です。

「ながさき健味んメニュー」の基準

1～6の基準を全て満たし、さらに地元の特産品の季節の素材を加えることで、長崎らしい「ながさき健味んメニュー」となります。

1 主食・主菜・副菜が揃った献立
●多くの食材を用いることで栄養バランスがよくなり、理想的な食事が期待できます。

2 エネルギーは500～700kcal程度
●1日に必要なエネルギー量の3分の1未満を目安としています。様々な世代に対応でき、メニューの種類も広げられるよう幅のある設定としています。

3 野菜類は100g以上（イモ類を除き、キノコ、海藻類を含む）
●野菜摂取量の目標を上げると食塩の増加や価格の上昇にも繋がるため、最低限必要な100gとしています。



ベジぼうや

4 食塩相当量は3.0g未満
●「おいしくヘルシー」であるために、1食あたり3g未満としています。



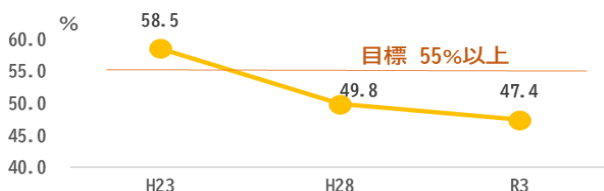
エイトさん

5 揚げ物・炒めものなどの油料理が重ならないようする
●脂肪エネルギー比率を控えるために油脂類の使用量を抑えます。

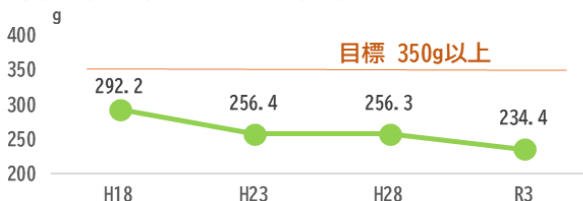
6 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える
●牛乳・乳製品や果物は積極的に取り入れたいですが、メニューの幅を狭めてしまわないよう量は定めていません。

<長崎県民の食生活の現状>

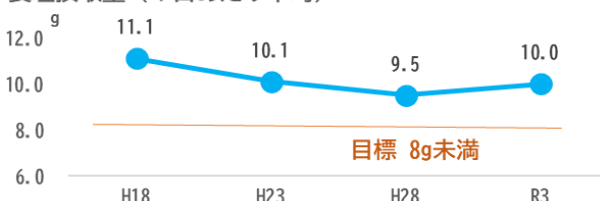
主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合



野菜摂取量（1日あたりの平均）



食塩摂取量（1日あたり平均）



数値：長崎県健康・栄養調査及び長崎県生活習慣状況調査を参照
目標：健康ながさき21に基づく指標を参照



ベジコねえさん

あじフライ弁当

※材料は一人分の分量です

●ごはん 180g

●あじフライ

あじ70g
(食塩0.5g こしょう 少々)
小麦粉4g
卵 8g
パン粉7g
揚げ油 適量

(付け合わせ)
キャベツ20g レモン10g
ウスターソース (パック入り1個3g)

- ① あじは3枚におろし、骨を抜いて、両面に塩、こしょうをふり10分ほどおく。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ③ 170～180℃の油で②をこんがりと揚げる。
- ④ せん切りキャベツ、くし型レモン、ソースを添える。



●ナポリタン

スパゲッティ12g 茹で塩 少々
玉ねぎ10g
サラダ油2g
A { 食塩0.1g こしょう 少々
トマトケチャップ5g
粉チーズ0.2g

- ① スパゲッティは、ゆでて、湯を切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②を炒め①と調味料Aを加えて炒める。
- ④ 出来上がった③を盛り付け、粉チーズをふりかける。

●こまつなの煮びたし

こまつな40g まいたけ10g
竹輪8g
A { だし汁25g
みりん1g
うす口しょうゆ2g

- ① こまつなの茎の部分は3cm長さの斜め切り、葉の部分は1～2cm長さに切る。まいたけは細く割く。竹輪は縦に半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に調味料Aを入れて煮立て、こまつなの茎の部分、まいたけ、竹輪を入れて煮て、次に葉の部分を加えてさっと火を通す。

●きゅうりのごま酢和え

きゅうり30g にんじん5g
もみ塩0.2g
春雨5g
A { 砂糖1g 酢5g
うす口しょうゆ2g
いりごま1g

- ① きゅうりは薄い輪切り、にんじんはせん切りにして塩を加えてもみ、軽く絞っておく。
- ② 春雨は熱湯でゆでて、冷水にとり、ざく切りする。
- ③ ボウルに①②を入れ、調味料Aで和える。

チキンのみそ焼き弁当

※材料は一人分の分量です

●ごはん 180g

●チキンのみそ焼き



鶏むね肉80g

A { 麦みそ8g 砂糖2g
みりん2g
濃口しょうゆ1g

サラダ油3g

(付け合わせ)

ブロッコリー20g めんつゆ1g

ミニトマト20g

- ① 鶏むね肉は、薄くそぎぎ切りにし、たたいてのばし、混ぜ合わせた調味料Aを肉に薄くのばして20分ほどおく。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、①を入れて蓋をし、中火で焼き、焼き色がついたら裏返してもう片面も焼く。
- ③ ブロッコリーは、ゆでた後、めんつゆにサッとつけ、ヘタをとり水洗いしたミニトマトと一緒に付け合わせる。

●ミモザ風キャベツ炒め

キャベツ20g 玉ねぎ10g

まいたけ10g にんじん5g

ピーマン5g

サラダ油2g

食塩0.5g こしょう 少々

卵15g

A { 砂糖0.5g 食塩0.1g
こしょう 少々

- ① キャベツは2cm幅に角切り、玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切り、まいたけは野菜に合わせて切る。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、①の野菜を炒め、火が通ったら、塩、こしょうで味をつける。
- ③ 別鍋に、割りほぐした卵と調味料Aをいれて炒り卵を作り、②とざっくり混ぜ合わせる。

●ひじきの炒め煮

ひじき2.5g にんじん8g

油揚げ5g サラダ油2g

A { だし汁10g 砂糖2g
濃口しょうゆ2g
みりん1g

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、ザルにあげて水けを切る。にんじん、油揚げは長さ3cmのせん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ中火で熱し、にんじん、ひじきの順に炒め、水けがなくなったら、油揚げを加えて軽く炒める。
- ③ 調味料Aを加え、煮立ったら弱めの中火で水分を飛ばしながら煮る。

●果物

みかん (1/4個)

- ① みかんは洗って1/4個に切り分ける。

肉団子の甘酢あんかけ弁当

※材料は一人分の分量です



●麦入りごはん 180g

●肉団子の甘酢あんかけ

豚ひき肉70g 玉ねぎ30g
にんじん5g
A { 牛乳3g パン粉3g
しょうが(チューブ)2g
食塩0.3g こしょう 少々
小麦粉2g
揚げ油 適量
玉ねぎ10g
B { 濃口しょうゆ4g 酢4g
砂糖4g 水10g
トマトケチャップ3g
C { かたくり粉2g
水10g
いりごま0.1g

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、調味料Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に丸める。
- ③ ②に小麦粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- ④ 添え野菜の玉ねぎはくし形に切り、調味料Bと一緒に鍋に入れ、中火にかけ、煮立たせる。
- ⑤ 煮立ったら③の肉団子を入れ、水溶きかたくり粉を少しずつ加え、全体にからめる。盛りつけたらごまを振りかける。

●ゆで卵

卵 1/2個

- ① 卵はゆで、冷水にとって殻をむき1/2個に切る。

●里芋と野菜の煮物

里芋(冷凍)30g ごぼう10g
にんじん15g 干し椎茸3g
揚げかまぼこ10g
さやいんげん3g
A { だし汁30g
濃口しょうゆ3g
砂糖2g みりん2g

- ① 揚げかまぼこは角切りにする。
- ② ごぼうは斜め切り、にんじんは乱切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻し、適宜に切っておく。
- ④ さやいんげんはゆでて斜め切りにする
- ⑤ 鍋にだし汁、調味料Aを入れ、里芋、①②③を加えて煮る。アクをとりながら味を調える。

●キャベツと塩昆布の浅づけ

キャベツ25g きゅうり15g
もみ塩0.2g
りんご5g 塩昆布2g

- ① キャベツを2cmほどの角切りにし、きゅうりは細切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩をふりかけ、軽くもんだ後、洗い流して、水けを十分切っておく。
- ③ りんごは皮つきのまま細切りにし、塩水につけた後、水けを十分に切っておく。
- ④ ②に③と塩昆布を入れ、軽く混ぜ合わせる。

ポークジンジャー弁当

※材料は一人分の分量です



●ごはん 180g

●ポークジンジャー

豚もも肉 30g×2枚
食塩0.4g こしょう 少々
小麦粉2g
玉ねぎ20g しょうが2g
サラダ油4g

A { 白ワインまたは酒8g
濃口しょうゆ4g
みりん3g
(付け合せ) キャベツ30g

- ① 豚肉は、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶし、玉ねぎは薄切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに半分の油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めて取り出し、残りの油を加え中火で熱し、①の肉を入れて、肉の両面に焼き目をつける。
- ③ ②に取り出していた玉ねぎとすりおろしたしょうが、調味料Aを加えて2～3分煮ながら豚肉にからめる。
- ④ ゆでたキャベツをザク切りにして器に広げ、その上に③をのせる。

●マカロニサラダ

マカロニ5g 卵10g
さやいんげん2g
ハム5g
A { マヨネーズ4g 酢少々
こしょう少々

- ① 卵は硬めにゆで、あらめに刻む。
- ② マカロニ、さやいんげんもゆで、さやいんげんは斜め切りに、ハムは1cm角に切る。
- ③ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、①、②を和える。

●にんじんしりしり

にんじん15g サラダ油1g
A { 濃口しょうゆ2g
みりん2g
鶏ガラスープ(顆粒) 0.3g

- ① にんじんは、ピーラーで薄くリボン状に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒め、全体に油がなじんだら、調味料Aを加え、味を調える。

●かぼちゃの長崎天ぷら

かぼちゃ20g 揚げ油 適量
A { 小麦粉5g かたくり粉0.5g
砂糖1g 食塩 少々
うすくしょうゆ 0.3g
卵2.5g 水5g

- ① かぼちゃは、3mmの厚さに切る。
- ② 調味料Aをボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をつけて170℃程度の油で揚げる。

●きゅうりと竹輪の酢の物

きゅうり20g もみ塩少々
カットわかめ0.5g 竹輪5g
A { 酢4g 砂糖3g
みりん1g
うすくしょうゆ1g

- ① きゅうりは薄切りにし、塩を加えてもみ水けを絞る。わかめは水に戻して水けを切る。竹輪は薄い輪切りにする。
- ② ボウルに調味料Aを混ぜ合わせ、①を和える。

油淋鶏(ユーリンチー)弁当

※材料は一人分の分量です



●ごはん 180g

●油淋鶏

鶏もも肉70g

A { 濃口しょうゆ3g
しょうが(おろし)0.5g
にんにく(おろし)0.5g
かたくり粉5g 揚げ油 適量
深ねぎ3g しょうが1g
B { 濃口しょうゆ3g 酢2g
砂糖2g ごま油0.5g
(付け合わせ) キャベツ20g

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、調味料Aにつけて15分ほどおき、かたくり粉をつけて、170℃の油で揚げる。
- ② 深ねぎ、しょうがはみじん切りにして、調味料Bと合わせて、ひと煮立ちさせて、「中華ソース」を作る。
- ③ 揚げた肉に中華ソースをかけ、せん切りにしたキャベツを添える。

●こまつなとしめじの卵とし

卵20g こまつな25g
かに風味かまぼこ5g
ぶなしめじ10g
サラダ油 1g
A { 砂糖2g
うす口しょうゆ1.5g

- ① こまつなは、ゆでて3cmの長さに切り硬く絞る。
- ② しめじは、石づきを落とし、小房にわけておく。
- ③ かに風味かまぼこは、3cmの長さに切り、ほぐしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、しめじを加えて炒め、火が通ったら、こまつなと③と調味料Aを加えて炒め、最後に溶いた卵を加え、全体を混ぜ、ふたをし、弱火にして卵に火を通す。

●含め煮

じゃがいも30g にんじん15g
さやいんげん5g だし汁60g
揚げかまぼこ10g
A { 砂糖3g
濃口しょうゆ4g

- ① じゃがいも、にんじん、揚げかまぼこは一口大に切り、さやいんげんは斜め半分に切る。
- ② 鍋に出し汁とさやいんげん以外の材料を加え、火にかけ、柔らかくなったら調味料Aを加えて、煮汁が半分くらいになるまで煮つめ、最後にさやいんげんを加えて煮る。

●カラフルピクルス

きゅうり10g だいこん10g
赤パプリカ2g
A { 酢5g 水8g
砂糖3g 食塩0.5g

- ① きゅうり、だいこんは厚めのひょうし木切り、赤パプリカは細く切る。
- ② 調味料Aを鍋に入れて火にかけ、一度沸騰させて冷やし、ピクルス液を作る。
- ③ ②に①を漬けて、最低1時間ほどおく。

●果物

みかん (1/2個) 20g

- ① みかんは洗って1/2個に切り分ける。

さばの竜田揚げ弁当

※材料は一人分の分量です



●ごはん 180g

●さばの竜田揚げ

さば 50g

A { 濃口しょうゆ 4g
みりん 4g しょうが汁 0.7g
かたくり粉 3g 揚げ油 適量

(付け合わせ)

キャベツ 20g にんじん 5g

- ① さばは、調味料Aに20分位漬けておく。
- ② ①の水けをきり、かたくり粉をまぶし、170～180℃の油でこんがり揚げ
- ③ 付け合わせのキャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ④ ③を盛りつけ、②をのせる

●こまつな入りの卵焼き

卵 30g こまつな 5g

サラダ油 1.5g

A { かつお節 0.3g
うす口しょうゆ 0.3g
みりん 0.8g
食塩 0.2g

- ① ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
- ② こまつなは、熱湯でさっとゆでて、水けを絞りみじん切りにする。
- ③ ①に②と調味料Aを加えて混ぜ合わせ、卵焼きを作り、あら熱を取ってから切り分ける。

●蒲上もろ

豚もも肉 8g

もやし 15g

ごぼう 10g

にんじん 3g

糸こんにゃく 12g

サラダ油 1.5g

A { 濃口しょうゆ 3.5g
砂糖 1.5g みりん 0.6g

- ① 豚肉は細切りにする。もやしはよく洗って水を切っておく。ごぼうはさがきにし、にんじんは3cm長さのせん切りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、適宜に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、糸こんにゃく、にんじん、もやしを加えて炒める。
- ③ ②に調味料Aを加えて味を調える。

●かぼちゃのサラダ

かぼちゃ 40g

グリーンピース（冷凍） 4g

A { マヨネーズ 6g
食塩 0.2g

- ① かぼちゃは2cm角に切り、煮くずれしない程度までゆでる。
- ② グリーンピースはさっとゆでる。
- ③ ①、②を調味料Aで混ぜ合わせる。

●りんごのコンポート

りんご 25g

水 適量

A { 砂糖 1g
食塩 0.1g

白ワイン 2g

- ① りんごは皮をむき、芯をとってくし形に切っておく。
- ② 鍋に、①とひたひたの水と調味料Aを入れて、落としぶたをして、りんごが透き通るまで弱火でゆっくり煮る。

ベジバーグ弁当

※材料は一人分の分量です



●ごはん 180g

●ベジバーグ

合いびき肉60g キャベツ40g
玉ねぎ20g ぶり塩0.3g
パン粉3g 卵 20g
A { 食塩0.5g 中濃ソース5g
ケチャップ1g
サラダ油2g

- ① キャベツ、玉ねぎは粗みじん切りにする。塩をふって5分ほどおき、水けを切り、硬く絞る。
- ② ボウルにひき肉、パン粉、溶き卵、調味料A、①の野菜を加え、粘りが出るまで混ぜて丸め、火のとおりをよくするため片面にくぼみをつける。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②を入れて両面を焼き、中まで火を通して焼き上げる。

●ナポリタン

スパゲッティ15g 茹で塩 少々
玉ねぎ10g ぶなしめじ10g
サラダ油 1g
A { 食塩0.1g
こしょう 少々
トマトケチャップ10g
粉チーズ0.5g

- ① 玉ねぎは薄切りする。しめじは石づきを落とし、小房に分けておく。
- ② スパゲッティはゆでて、湯を切っておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、①を炒め、調味料Aと②のスパゲッティを加えて炒める。
- ④ 出来上がった③を盛り付け、粉チーズをふりかける。

●こまつなのおひたし

こまつな15g 赤パプリカ3g
A { 濃口しょうゆ1g
みりん1g だし汁2g

- ① こまつなはゆで、3cmの長さに切る。
- ② 赤パプリカはせん切りにしておく。
- ③ ①、②を調味料Aに浸し、味をなじませる。

●にんじんとベーコンのオムレッツ

卵20g 牛乳10g
にんじん10g ベーコン2g
食塩0.3g こしょう 少々
サラダ油1g

- ① にんじんはせん切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて塩、こしょうで味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒め、②の卵液を加え、全体を大きく かき混ぜる。半熟の状態で①の具を包み込み、形を作りふたをし、弱火にして蒸し焼きで卵に火を通す。

●ポテトサラダ

じゃがいも25g
枝豆（冷凍）1g
スイートコーン（缶） 3g
A { マヨネーズ3g
食塩 0.1g

- ① じゃがいもは適宜に切り、ゆでて、つぶしておく。スイートコーンは汁けを切っておく。
- ② 枝豆はサッとゆでておく。
- ③ ボウルに①と②と調味料Aを入れ、よく混ぜ合わせて、器に盛り、枝豆を飾る。

チキンのさっぱり焼き弁当

※材料は一人分の分量です



●ごはん 180g

●チキンのさっぱり焼き

鶏もも肉70g 食塩0.3g
こしょう少々 小麦粉3g
サラダ油3g
ポン酢（市販品）6g

（付け合せ）
さやいんげん3g

- ① 鶏もも肉は、一人当たり3個に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を中火で焼き、両面に焼き色を付けた後、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ③ ふたを取り、余分な油をふき取り、中火にして肉にポン酢を回しかけ、汁気がなくなるまでからめる。
- ④ さやいんげんはゆでて、付け合せる。

●味卵

卵（1/2個）
焼き肉のたれ（市販品）9g

- ① 硬ゆでより少し軟らかめのゆで卵を作り、冷水にとって殻をむく。
- ② 容器にゆで卵と焼き肉のたれを入れて、冷蔵庫に半日程置く。
- ③ 半分に切って盛り付ける。

●キャベツのカレー炒め

キャベツ60g 玉ねぎ25g
ウイナーソーセージ10g
サラダ油2g
食塩0.3g coしょう少々
A { カレー粉0.2g
酒（または白ワイン）3g
コンソメ顆粒0.3g

- ① キャベツは小さめのざく切り、玉ねぎは薄切り、ソーセージは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を強火で熱し、ソーセージをサッと炒め、キャベツと玉ねぎを加えて炒め、塩、こしょうをする。
- ③ 野菜が少し、しんなりしたら、調味料Aを加えて炒め合わせる。

●ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー15g にんじん5g
A { 花かつお 0.3g
濃口しょう 1.5g
だし汁1g

- ① ブロッコリーは小房に分ける。にんじんはせん切りにする。
- ② ①をそれぞれにゆでて、水けを切っておく。
- ③ ②の野菜と、調味料Aをよく混ぜ合わせる。

●さつまいもの甘煮

さつまいも（細目）20g 水適量
A { 砂糖2g
食塩0.1g
レモン果汁2g

- ① さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にサッとさらす。
- ② 鍋に①とひたひたの水と調味料Aを入れて中火にかけ、落としぶたをして、軟らかくなるまで煮る。

栄養価一覧

【栄養価】

【野菜量】

緑黄色
野菜

野菜類
総量

食塩
相当量

炭水化物
g

脂質
g

たんぱく
質
g

エネ
ルギー
Kcal

【メニュー名】

【弁当名（掲載ページ）】

あじフライ弁当(p.1)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
あじフライ	220	16.5	13.4	11.0	1.1	20	0
ナポリタン	69	1.8	2.3	11.0	0.3	10	0
こまつなの煮びたし	20	2.0	0.2	3.1	0.5	50	40
きゅうりのごま酢和え	35	0.7	0.6	7.1	0.5	35	5
合 計	625	25.5	17.0	99.0	2.4	115	45

チキンのみそ焼き弁当(p.2)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
チキンのみそ焼き	175	19.2	8.2	8.3	1.1	40	40
ミモザ風キャベツ炒め	54	2.5	3.6	3.6	0.7	50	10
ひじきの炒め煮	56	1.6	3.8	4.8	0.4	11	8
果物	20	0.2	0.0	4.8	0.0	0	0
合 計	586	28.0	16.1	88.3	2.2	101	58

肉団子の甘酢あんかけ弁当(p.3)



麦入りごはん	273	4.8	0.6	69.9	0.0	0	0
肉団子の甘酢あんかけ	265	13.9	18.4	14.6	1.1	47	5
ゆで卵	43	3.7	3.1	0.1	0.1	0	0
里芋と野菜の煮物	63	3.1	0.4	14.5	0.7	31	18
キャベツと塩昆布の浅づけ	14	0.8	0.1	3.3	0.5	42	0
合 計	658	26.3	22.6	102.4	2.4	120	23

ポークジンジャー弁当(p.4)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
ポークジンジャー	175	13.3	10.2	6.7	0.9	52	0
マカロニニサラダ	55	2.4	4.3	2.1	0.3	2	2
にんじんしりしり	19	0.3	1.0	1.8	0.3	15	15
かぼちゃの長崎天ぷら	69	1.1	3.4	9.3	0.1	20	20
きゅうりと竹輪の酢の物	25	1.0	0.1	5.2	0.5	21	0
合 計	624	22.6	19.5	91.9	2.1	110	37

油淋鶏（ユーリンチー）弁当(p.5)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
油淋鶏	245	12.4	18.5	8.1	1.0	25	0
こまつなとしめじの卵とじ	56	3.8	3.2	3.5	0.4	35	25
含め煮	49	2.4	0.3	11.2	0.9	20	20
カラフルピクルス	8	0.2	0.0	1.9	0.2	22	2
果物	10	0.1	0.0	2.4	0.0	0	0
合 計	649	23.4	22.5	93.9	2.5	102	47

さばの竜田揚げ弁当(p.6)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
さばの竜田揚げ	139	12.1	7.6	6.2	0.7	26	5
こまつな入りの卵焼き	66	4.3	4.6	2.1	0.4	5	5
浦上そばろ	45	2.3	2.3	4.4	0.5	28	3
かぼちゃのサラダ	70	1.4	4.2	8.8	0.3	44	40
りんごのコンポート	19	0.1	0.1	4.9	0.1	0	0
合 計	620	24.7	19.3	93.2	2.0	103	53

ベジバーグ弁当(p.7)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
ベジバーグ	214	14.1	15.3	7.8	1.1	60	0
ナポリタン	80	2.7	1.5	15.1	0.4	20	0
こまつなのおひたし	6	0.3	0.0	1.1	0.1	18	18
にんじんとベーコンのオムレツ	50	3.2	3.7	1.5	0.4	10	10
ポテトサラダ	37	0.7	2.4	4.7	0.2	4	0
合 計	667	25.5	23.5	97.0	2.3	112	28

チキンのさっぱり焼き弁当(p.8)



ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.0	0	0
チキンのさっぱり焼き	174	12.2	13.0	3.1	0.9	3	3
味卵	44	3.4	2.8	1.6	0.5	0	0
キャベツのカレー炒め	76	2.2	5.2	6.0	0.6	85	0
ブロッコリーのおかか和え	9	1.2	0.1	1.6	0.2	20	20
さつまいもの甘煮	34	0.2	0.1	8.8	0.1	0	0
合 計	619	23.7	21.7	87.9	2.3	108	23

はちにち 毎月8日は、減塩・野菜の日

毎月8日（はちにち）は、

「塩分は1日8（はち）g未満！」

「野菜（8や・さい）をたっぷり食べる！」

ことをいつもより意識して



ベジぼうや

ベジコねえさん

エイトさん

＝長崎県減塩・野菜の日推進キャラクター＝

レシピ監修：ながさき健康と栄養・食文化研究会 パスティNagasaki

発行：  長崎県国保・健康増進課（2025年10月）