

高齢者用献立①(朝食)

《献立の写真》

献立名

ご飯
五目卵焼き
なめたけ和え
打ち豆味噌汁
果物(ぶどう)



栄養量

エネルギー	505	kcal
たんぱく質	19.8	g
脂質	10.1	g
炭水化物	84.7	g
塩分	2.0	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
ご飯	ご飯	150	
五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ねぎ たまねぎ うまみ調味料 醤油 みりん 油 越のルビー	50 10 3 2 5 0.2 2 1 1 30	①野菜は全てみじん切りにする。 ②鶏ひき肉と①を軽く炒め全体に火を通す。 ③ボールに卵を割りほぐし、うまみ調味料、醤油、みりんとあら熱を取った②を入れよく混ぜる。 ④卵焼き器に油をしいて③を流しいれながら卵を焼いていく。
なめたけ和え	長いも オクラ 青シソ なめたけ(瓶)	40 20 1 20	①おくらは小口切りにしてさっとゆでる。 ②山芋はうすくたんざく切りにする。 ③青しそは千切りにする。 ④なめたけと①②③を混ぜ合わせる。
打ち豆味噌汁	打ち豆 だいこん にんじん ねぎ 生しいたけ うまみ調味料 味噌	7 20 5 3 5 0.5 10	①鍋に、打ち豆、だいこん、にんじんと水を入れ、軟らかくなるまでよく煮る。 ②軟らかくなったら、しいたけ、うまみ調味料、味噌を入れる。 ③火を消す直前にねぎを入れる。
果物	巨峰	30	

高齢者用献立①(昼食)

献立名	ご飯 揚げ出し豆腐 ポン酢和え 磯和え 【間食】牛乳		≪献立の写真≫ 
	栄養量		
エネルギー	606	kcal	
たんぱく質	25.8	g	
脂質	15.6	g	
炭水化物	89.1	g	
塩分	2.6	g	

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	ご飯	150	
揚げ出し豆腐	絹豆腐 小麦粉 ねぎ しょうが だいこん 揚げ油 出しつゆ (3倍濃縮)	150 10 3 3 30 10 15	①絹豆腐はよく水切りし、食べやすい大きさに切る。 ②だいこん、しょうがはすりおろす。 ③①の豆腐に小麦粉をまぶし油で揚げる。 ④③にだいこんおろし、おろししょうが、ねぎを盛り、希釈した出しつゆをかける。
ポン酢和え	たまねぎ きゅうり ハム かつお節 ポン酢	40 20 5 2 10	①たまねぎは薄くスライスし、熱湯でさっとゆでる。 ②きゅうりはスライスし軽く塩をふる。 ③ハムは1cmぐらいの幅に切る。 ④①②③をボールに入れ、かつお節を合わせポン酢でお好みの味にする。
磯和え	ほうれん草 人参 ぶなしめじ しょう油 焼のり	50 5 15 3 2	①材料全てを茹で、冷ます。 ②①をしょう油で和え、焼のりを細かくちぎって散らす。
【間食】 牛乳	低脂肪牛乳	200	

高齢者用献立①(夕食)

献立名	ご飯 サンマの塩焼き 里芋と昆布の煮物 ゆかり和え 果物(りんご)
-----	---

《献立の写真》



栄養量		
エネルギー	500	kcal
たんぱく質	25.3	g
脂質	15.3	g
炭水化物	63.8	g
塩分	1.9	g

献立名	材料名	分量(g)	作り方
ご飯	ご飯	150	
サンマの塩焼き	サンマ 塩 (付け合せ) 大根おろし ポン酢 すだち	1尾 0.5 30 3 適量	①サンマに塩をふり、しばらく置く。 ②①を焼く。 ③秋刀魚を皿にのせ、大根おろし、すだちを盛り付ける。
里芋と昆布の煮物	里芋(洗い芋) 切り昆布 みりん風調味料 砂糖 しょう油	60 1 1 1 4	①刻み昆布を水でもどし、洗う。 ②里芋は2つに切り、ゆでる。 ③調味料を煮立てて、里芋と昆布を入れて味を含ませる。
ゆかり和え	キャベツ きゅうり カニ風味かまぼこ ゆかり	30 10 15 2	①キャベツは幅2cm 長さ3cm 程度の長さに切り、ゆでる。 ②きゅうりは千切りにする。 ③カニ風味かまぼこは、適当にほぐす。 ④①②③をあわせ、ゆかりを加えて好みの味にする。
果物	りんご	50	