

## 朝食

栄養価

エネルギー/595kcal  
たんぱく質/21.9g  
炭水化物/99.3g  
コレステロール/250mg  
食物繊維/7.8g  
塩分/2.5g

- 麦ごはん
- みそ汁
- ほうれん草の豆腐入り卵焼
- かぶのとろろ昆布和え
- 漬物

### 麦ごはん

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料 (1人分) さつまいも…40g だし汁…120g  
高野豆腐…5g (1/4枚) みそ…7g (小さじ1強)  
ねぎ…10g

### ほうれん草の豆腐入り卵焼

材料 (1人分) 卵…60g (1個) ほうれん草…30g  
絹こし豆腐…30g 薄口しょうゆ…2g (小さじ1/3)  
塩…0.4g サラダ油…2g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.ほうれん草はゆでて、薄口しょうゆで下味をつける。
  - 2.豆腐を細かくつぶし、卵と塩を入れて混ぜ合わせる。
  - 3.1)のほうれん草を芯にして、2)で卵焼をつくる。

### かぶのとろろ昆布和え

材料 (1人分) かぶ…50g とろろ昆布…2g  
かぶの葉…20g しょうゆ…3g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.かぶは薄切りにして軽くゆで、かぶの葉はゆでて3cmに切る。
  - 2.1)をしょうゆで和え、とろろ昆布をまぶす。

### 漬物

材料 (1人分) にんじんのみそ漬…20g

## 昼食

栄養価

エネルギー/633kcal  
たんぱく質/22.9g  
炭水化物/109.1g  
コレステロール/54mg  
食物繊維/9.5g  
塩分/2.2g

- 麦ごはん
- ほっけの塩焼
- きんぴらごぼう
- 焼ねぎとわかめの土佐和え
- 果物

### 麦ごはん

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### ほっけの塩焼

材料 (1人分) ほっけの干物…60g  
大根おろし…30g

### きんぴらごぼう

材料 (1人分) ごぼう…50g サラダ油…4g (小さじ1)  
にんじん…10g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
七味…少々 みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.ごぼう、にんじんはせん切りにする。
  - 2.鍋に油を熱し、ごぼうを入れてよく炒める。
  - 3.にんじん、しょうゆ、みりん、水を少量入れてひと混ぜし、ふたをして水気がなくなるまで煮て七味をふる。

### 焼ねぎとわかめの土佐和え

材料 (1人分) ねぎ…40g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
わかめ(乾)…2g 削り節…1g

- 作り方
- 1.ねぎは3cmに切って網で焼き、わかめは戻しておく。
  - 2.1)をしょうゆで和え、削り節をまぶす。

### 果物

材料 (1人分) 柿…120g

炭水化物

303.1g

コレステロール

314mg

食物繊維

24.3g

塩分

7.4g



## 夕食

栄養価

エネルギー/623kcal  
たんぱく質/20.4g  
炭水化物/94.7g  
コレステロール/10mg  
食物繊維/7.0g  
塩分/2.7g

- 里芋ごはん
- あさりのスープ
- 厚揚げのステーキ
- 白菜の即席漬

### あさりのスープ

材料  
(1人分)

あさり(殻付) …50g 心のり(乾) …1g  
水 …120g 酒 …5g(小さじ1)  
あさつき …少々 塩 …少々

作り方

1. あさつきは小口切りに、心のりは戻しておく。
2. 鍋にあさり、水、酒を入れ火にかけ、あさりの口が開いたら塩で調味して火を止める。
3. 器に盛り、1)のあさつきと心のりを散らす。

### 白菜の即席漬

材料  
(1人分)

白菜 …50g 細切昆布 …少々 にんじん …5g  
塩 …1g 生姜 …少々

作り方

1. 白菜は1cmのザク切りに、にんじんと生姜はせん切りにする。
2. すべての材料を合わせてもみ、塩がなじんだら水気を絞る。

### 里芋ごはん

材料  
(1人分)

五分づき米 …100g 出し昆布 …5cm角  
里芋 …60g 塩 …0.8g  
クコの実 …少々

作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切る。
2. クコの実以外の材料を合わせて炊く。
3. 器に盛り、クコの実を散らす。

### 厚揚げのステーキ

材料  
(1人分)

厚揚げ …80g かいわれ …5g  
しいたけ …20g しょうゆ …6g(小さじ1)  
しめじ …20g みりん …6g(小さじ1)  
えのきだけ …20g サラダ油 …6g(小さじ1と1/2)  
大根おろし …30g 小麦粉 …適宜

作り方

1. 厚揚げは1cm幅に切り小麦粉をまがす。しいたけは薄切り、えのきだけは3cmに切り、しめじはほぐしておく。
2. フライパンに油を熱し厚揚げを両面焼いて取り出す。
3. 2)のフライパンできのこを炒め、しょうゆとみりんを加える。
4. 器に厚揚げを盛り、3)のきのこを汁ごとかける。大根おろしとかいわれを添える。

